KUNST
die
Gesundheit zu erhalten
und
ein hohes Alter zu erreichen.

Ein Hand- und Hülfsbuch
für Gebildete im Volke.

Nach den Grundsätzen und neuesten Erfahrungen
in der
homöopathischen Heilkunst
praktisch dargestellt
von

Dr. C. G. Ch. Hartlaub.

Zweite Auflage.

Leipzig, 1834.
Friedrich Volckmar.

Vorrede
zur zweiten Auflage.

Aus dem schnellen Absatze der ersten Auflage der vorliegenden Schrift schöpfe ich die belohnende Ueberzeugung, daß dieselbe ihrem Zwecke entsprechend befunden worden ist, und ich trage sonach kein Bedenken, eine zweite Auflage derselben ohne wesentliche Abänderungen erscheinen zu lassen. Jedoch hat mir ein kleiner Zusatz auf dem Titel nicht unzweckmäßig geschienen, indem er dazu dienen soll, Zweck und Bestimmung der Schrift dem Belehrung suchenden Leser noch umfassender anzukündigen.

Ueber wenige Dinge in der Welt sind so irrige Ansichten verbreitet (— und dies, weil weil Jeder eine Meinung haben will), als über die Art und Weise, wie man sich in Essen und

Trinken, in Wachen, Arbeiten, Schlafen, mit einem Worte, in Allem, was zur Diät gehört, zu verhalten habe, um gesund zu bleiben, oder, ist man ungesund, um gesund zu werden und die ärztliche Behandlung zu unterstützen. Leider tragen die Aerzte, als von welchen nur solche Belehrung zu erwarten wäre, nicht wenig dazu bei, diese irrigen Ansichten zu verbreiten und zu unterhalten.

Die Homöopathie, oder, richtiger gesprochen, den Erfinder derselben und ihren Anhängern unter den Aerzten, gebührt das unbestreitbare Verdienst, die frühern falschen und verworrenen Begriffe über Diät geläutert, nnd diese selbst auf ihren naturgemäßen Standpunkt zurückgeführt zu haben. Und hätte die Homöopathie kein anderes Verdienst als dieses (— es wird ihr selbst von ihren entschiedensten Gegnern unter den Aerzten nicht abgesprochen), so möchte sie schon darum auf Achtung gegründeten Anspruch machen.

Obschon nun die geläuterten Diäts-Vor-

schriften der homöopathischen Aerzte sich ursprünglich auf Kranke bezogen, so sind dieselben doch auch um nichts weniger auf Gesunde anwendbar, und ihre Anwendung wird diesen eben so ersprießlich als jenen sein. Was aber der Kranke buchstäblich genau befolgen muß, davon stehen den Gesunden schon jezuweilen Abweichungen frei; so z. B. würde es pedantisch sein, zu verlangen, ein Gesunder müsse immerdar jedes Stäubchen Gewürz meiden, oder dürfe nie einmal im geringsten von den zur Erhaltung der Gesundheit angegebenen Lebensregeln abweichen, ohne sich sogleich zu schaden. Auch leben die wenigsten Menschen in Verhältnißen, ohne Unterlaß die größte Strenge in der Diät walten lassen zu können. Aber im Allgemeinen, soviel steht fest, muß der welcher seine Gesundheit lieb hat und erhalten will, gewissen Regeln nachleben, und diese Regeln sind in vorliegendem Buche in ihrer Reinheit aufgestellt, erlaubte Ausnahmen jedoch zugleich angegeben worden. Je seltener und je weniger weit sich Einer von

der Regel entfernt, desto nützlicher wird es für ihn sein.

Da das dritte Kapitel dieses Buches ausschließlich die Erziehung der Kinder behandelt, so ist überall anderwärts die Rede von Erwachsenen, wenn nicht das Gegentheil namentlich bemerkt ist.

Braunschweig, im August 1833.

Inhalt.

Erstes Kapitel.

Zweites Kapitel.

Drittes Kapitel.

Viertes Kapitel.

Fünftes Kapitel.

Sechstes Kapitel.

Siebentes Kapitel.

Achtes Kapitel.

Neuntes Kapitel.

Zehntes Kapitel.

Eilftes Kapitel.

Zwölftes Kapitel.



Erstes Kapitel.

Von dem Begriffe der Gesundheit; von dem Gesundheitszustande der Menschen im Allgemeinen; und von der Lebensdauer der Menschen.

Gesundheit ist das Ergebniß eines zweckmäßigen und naturgemäßen Zusammenwirkens aller Werkzeuge des menschlichen Körpers zu einem gemeinsamen Ziele, zu einem Zustande, in welchem der Mensch sich in jeder Hinsicht körperlich und geistig wohl befindet, in welchem er sich seines Daseins froh bewußt ist, ohne die auf die Lebenserhaltung abzweckenden Verrichtungen seiner einzelnen Theile zu empfinden oder nur im Geringsten von ihnen belästigt zu werden. Weit entfernt, diesen, von dem höchsten Wesen unfehlbar beabsichtigten, Zustand einer völlig tadellosen Gesundheit bei dem Menschengeschlechte sehr verbreitet anzutreffen, finden wir, im Gegentheile, daß das Befinden der meisten Menschen, wenigstens unter den gebildeten Nationen, mit sehr wenigen Ausnahmen, vielmehr ein Schwanken, ein Mittelzustand, zwischen Gesundheit und Krankheit ist, ein Zustand, der entweder durch mancherlei Leiden des Körpers und der Seele, durch schmerzhafte Gefühle, durch unregelmäßige und zweckwidrige

oder gar verhinderte Verrichtungen der Werkzeuge des Körpers schon getrübt ist, oder der doch, vermöge einer dem Körper inwohnenden Neigung und Anlage zu dergleichen Störungen, durch, oft sogar sehr geringfügige, widrige Einwirkungen von der Außenwelt her leicht das Gepräge des Uebelbefindens annimmt. Aus dieser, leider! nur zu allgemeinen Erfahrung ist der Begriff einer relativen Gesundheit, zum Unterschiede von dem vorhin angegebenen Begriffe der absoluten Gesundheit hervorgegangen. Man versteht nämlich unter relativer Gesundheit denjenigen Zustand des Menschen, in welchem das Leben zwar, auf eine mehr oder weniger oft aber auch noch sehr erträgliche Weise, bis zu einem gewissen Ziele fortdauert, wo aber doch dieser oder jener Theil des Körpers, zeitweise oder beständig, an einer gewissen Schwäche leidet und eben dadurch zu Störungen im Gange der Lebensverrichtungen, welche mehr oder minder die ganze thierische Maschine ergreifen können, Anlaß giebt. Daß dadurch die naturgesetzliche Lebensdauer der Menschen abgekürzt werden müsse, ließe sich schon im Voraus denken, wenn es nicht die Erfahrung genugsam bestätigte. Nur wenige Ausnahmen von Menschen, die, bei einem stets vorhandenen ziemlich wichtigen Leiden, doch ein ansehnlich hohes Alter erreichen, widersprechen dieser allgemeinen Erfahrung; und hier kann man immer noch fragen, ob diese Menschen, wären sie gesünder gewesen, nicht ein noch

höheres Alter erreicht haben würden? Jenen Zustand der absoluten Gesundheit hat man ein Ideal genannt, welches nur höchst selten in der Wirklichkeit erscheine. Und in der That, man hat damit Recht. Aber, kann man fragen, da doch erfahrungsmäßig dieses Ideal nicht stets Ideal bleibt, sondern, wenn auch nur selten, zur Wirklichkeit wird, da doch einige wenige Sterbliche des Glückes einer fast nie getrübten Gesundheit des Körpers und der Seele bis in ein hohes Alter zu allen Zeiten genossen haben und noch in unseren Zeiten genießen, sollte es nicht möglich sein, daß der Begriff der absoluten Gesundheit nicht häufiger, als es wirklich geschieht, auf der Erde verwirklicht werden könnte? Man wende uns hier nicht ein, daß der Erreichung dieses Zieles, welches jeder Menschenfreund wünschen muß, unübersteigliche Hindernisse entgegengesetzt würden, durch eine angeborene Schwäche der Menschennatur in den jetzigen Zeiten, durch unsere gesteigerte Bildung, durch die staatsbürgerlichen Verhältnisse und dergleichen mehr. Alle diese Dinge, obschon in mancher Hinsicht Feinde der Gesundheit und der langen Lebensdauer, sind es doch nicht durchaus und nicht durchgängig, und sogar sind diese Feinde nicht unbesiegbar, wie wir im Verlaufe dieser Schrift zeigen werden. Wir sind der festen Ueberzeugung, daß ein gesünderes, und somit glücklicheres, Zeitalter für die Menschheit müsse herbeigeführt werden können, wenn auch nicht für alle Klassen der bürgerlichen Ge=

sellschaft, doch aber für diejenigen, welche geistige Bildung und guten Willen genug haben, um andauernd den Gesundheitsregeln nachzuleben, das Schädliche von dem Nützlichen unterscheiden zu können, und da, wo ihre eigenen Kenntnisse nicht ausreichen, anderweits sich Rath zu erholen. Und wenn auch das jetzt lebende Geschlecht nicht das höchste Ziel in dieser Hinsicht erreichte, so würde es doch mindestens einen sehr bedeutenden Schritt vorwärts thun, und in seinen Kindern und Enkeln das Bild einer schöneren Gesundheit erblühen sehen können, wofür die nachfolgenden Geschlechter es segnen würden

Es ist einem Jeden einleuchtend, daß unter solchen Umständen, bei einem im Allgemeinen so schwankenden Gesundheitszustande der meisten Menschen, die Bestimmung der naturgemäßen Lebesdauer derselben etwas sehr Unsicheres geworden ist, und daß diese selbst in den meisten Fällen widernatürlich sehr abgekürzt werden muß; wir sagen widernatürlich: denn nicht allen Erdbewohnern ist die natürliche Lebensdauer in gleichem Verhältnisse zugemessen, sondern sie ist sehr verschieden nach dem Klima und Boden, welchen der Mensch bewohnt. Die Bewohner der heißen und der heißesten Himmelsstriche, eben so wie die der kältesten, erreichen in der Regel kein sonderlich hohes Alter; bei den ersteren geht der Lebensproceß sehr rasch von Statten, alle Verrichtungen des Körpers sind sehr lebhaft, alle Entwickelungen, namentlich die des

Zeugungsvermögens, treten frühzeitig ein; bei den letzteren scheint sich der Körper und Geist, gedrückt und gehindert durch die Rauhigkeit des Klima's und die Unfruchtbarkeit des Bodens, gar nicht auf eine bedeutend hohe Stufe der Ausbildung erheben zu können; und beides zieht natürlich eine in der Natur begründete verhältnißmäßig kurze und kürzere Lebensdauer nach sich. Mitten inne zwischen beiden stehen die gemäßigten Himmelsstriche; diese begünstigen weder eine zu schnelle Entwickelung der verschiedenen Lebensstufen, noch hemmen und halten sie dieselbe allzu sehr zurück, und sie sind es deshalb, unter welchen der Mensch im Allgemeinen die dauerhafteste Gesundheit erlangen und das höchste Alter erreichen kann. Beispiele von Menschen, die ein sehr hohes, 120 jähriges, und selbst noch höheres Alter erreicht haben, liefert die Geschichte vieler Zeiten und vieler Länder. In manchen Familien ist ein ausgezeichnet hohes Alter zu Hause, so daß fast alle Abkömmlinge derselben sehr alt werden. Auf der anderen Seite findet man aber auch ganze Klassen von Menschen, deren Lebensdauer, unabhängig von Boden und Klima, nur durch ihre zufälligen Lebensverhältnisse und Beschäftigungen, abgekürzt wird; hieher gehören namentlich die Berg- und Hüttenarbeiter, welche selten über 50 Jahre alt werden und meistens noch weit früher sterben. Obschon jene Beispiele von ausgezeichnet hohen Lebensaltern ihren Grund vorzugsweise in einer angeborenen

stärkeren und kräftigeren Leibesbeschaffenheit haben mögen, so wird man doch auch meistens finden, daß diese Menschen ein geregeltes, einfaches und mäßiges Leben geführt und dadurch unstreitig nicht wenig zur längeren Erhaltung desselben beigetragen haben. Unser jetziges Zeitalter liefert im Ganzen weniger solche beneidenswerthe Beispiele; und im Allgemeinen ist wohl anzunehmen, daß das jetzt lebende Geschlecht im Durchschnitte von viel schwächerer Leibesbeschaffenheit sei als es unsere Vorfahren waren, deren großen und schweren Rüstungen und andere Kriegsgeräthschaften unser Erstaunen erregen. Man hat zuweilen gemeint, die schwächere Körperbeschaffenheit und die kürzere Lebensdauer der letzten Geschlechter stehen mit einem Altern unsers Erdkörpers in Verbindung. Allein, wenn auch schon anzunehmen ist, daß die Verhältnisse, welche in der Erhaltung des Erdkörpers obwalten, jetzt in mancher Hinsicht andere geworden sind, als sie es im Uralter waren, und daß somit auch in den Geschöpfen, die er hervorbringt, eine Umänderung vor sich gegangen ist, so liegen uns doch diese Ursachen zu entfernt und haben gewiß viel zu wenig Einfluß auf unsere Gesundheit und auf die Dauer unseres Lebens, als daß wir die jetzt mehr als ehedem vorherrschende Schwächlichkeit des Menschengeschlechts und seine vielfältigen Anlagen zu Krankheiten ihnen allein zuschreiben dürften. Allerdings hat die Erscheinung mancher Krankheiten, die in älteren Zeiten unbekannt waren, vieles

zur schnelleren Aufreibung des Menschengeschlechts beigetragen; allerdings können auch selbst zufällige ungünstige Umgestaltungen der Ortsverhältnisse, wie z. B. die Entstehung der Campagna bei Rom, vieles dazu beitragen. Jedoch sind diese nachtheiligen Einwirkungen fast durchgehends nicht allgemein und nicht unverbesserlich, und der Grund einer schwankenden Gesundheit und einer kürzeren Lebensdauer liegt uns mehrentheils viel näher, zum öftersten in uns und unserem Verhalten selbst, so daß es größtentheils nur von uns allein abhängt, ob wir mehr oder weniger gesund sein, mehr oder weniger lange leben wollen. Sowohl die Schädlichkeiten, welche feindlich auf unsere Gesundheit und unser Leben einwirken, als auch die Bedingungen einer festen und dauerhaften Gesundheit und eines langen Lebens, wollen wir in den folgenden Kapiteln entwickeln.

Zweites Kapitel.

Von den angeborenen und erblichen Krankheitsanlagen, deren Erkenntniß und Austilgung.

Bei der Betrachtung der Ursachen, welche die Gesundheit mangelhaft machen und das Leben verkürzen helfen, müssen wir nothwendig mit denen den Anfang machen, welche wir gleich bei unserem Eintritte in die Welt in uns selbst tragen; und dies ist die angeborene Anlage zu mancherlei Krankheiten. Obschon der menschliche Körper, vermöge des zarten Baues und der vielfachen Zusammensetzung seiner eizelnen Theile und vermöge seiner großen Empfänglichkeit für äußere Eindrücke schon durch sich selbst geneigt ist, durch störende Einwirkungen von außen her in dem regelmäßigen und naturgesetzlichen Gange seiner, auf Lebenserhaltung abzweckenden, Verrichtungen mannichfaltig beeinträchtigt zu werden, so wäre es doch eine Versündigung an der Güte und Weisheit des Schöpfers, glauben zu wollen, daß dem Menschen, diesem ausgebildetsten aller Erdgeschöpfe, gleich bei seiner Geburt der Keim zu allerhand, seiner Gesundheit verderblichen und sein Dasein belästigenden, Uebeln ein=

gepflanzt sein müsse. Dies kann unmöglich Bestimmung der Natur sein. Und doch finden wir es nur allzu häufig, daß der Mensch, kaum der Wiege entlaufen, mit allerlei körperlichen Leiden zu kämpfen hat; wir finden, daß Kinder, die unter den, der Gesundheit günstigsten, äußeren Verhältnissen auferzogen werden, bald an Krämpfen, Hautausschlägen, Drüsenanschwellungen, Knochenverkrümmungen, allgemeiner Schwäche und dergleichen mehr leiden, ohne daß man eine äußere Veranlassung dazu anzugeben im Stande ist. Wenn diese und ähnliche Abweichungen von der Gesundheit auch nicht schon im zarten Kindesalter erscheinen, so stellen sie sich häufig doch darum nicht minder später ein, besonders zur Zeit der Entwickelung der Mannbarkeit bei beiden Geschlechtern, oder noch später. Dann sehen wir, daß Mädchen zu der Zeit, wo der monatliche Blutfluß bei ihnen eintreten sollte, anfangen zu kränkeln, häufig an Kopfschmerzen leiden, mit blassem Aussehen, Appetitmangel, Abmagerung, Odemmangel beim Steigen, übergroßer Empfindlichkeit der Nerven und dergleichen mehr, und daß die erwartete Monatsregel sich vielleicht erst Jahre lang nach dem naturgemäßen Zeitpunkte oder auch gar nicht einstellt. Oder, wird auch diese Entwickelungsperiode glücklich überstanden, so stellen sich doch späterhin nicht selten Unterleibsbeschwerden, sogenannte Krämpfe, ein, besonders bei der Monatsregel; bei Männern, Hämorrhoidal- und andere Unterleibsbeschwerden, besonders

Neigung zu Stuhlverstopfung; ferner, Zahnschmerzen, Hohl= und Schwarzwerden der Zähne, Gliederschmerzen, Anlage zu Lungenschwindsucht, zu Blutspeien, mit öfteren Brustschmerzen, Odemmangel bei geringen Anstrengungen und verdächtigem Husten, u. s. w. Alle dergleichen Leiden finden sich, wie gesagt, gar nicht selten bei Menschen ein, die im Ganzen ein geregeltes und naturgemäßes Leben führen, keine Ausschweifungen begehen und überhaupt unter glücklichen Verhältnissen leben. Was Anderes kann man als Grund dieser naturwidrigen Erscheinungen annehmen, als eine angeborene, von den Aeltern übertragene Anlage, oder vielmehr, als einen Keim zu allen diesen Uebeln, der schon bei der Zeugung in uns gelegt worden ist, und der sich früher oder später entwickelt und ausbildet zu einer Unzahl von Leiden des Körpers und der Seele, die das Menschengeschlecht heimsuchen? Wir dürfen dreist die Behauptung wagen, daß die Zahl der Krankheiten, welche aus diesem angeborenen verderblichen Keime entspringen, weit größer ist, als diejenige derer, welche, ohne diesen Krankheitskeim, im Laufe des Lebens durch zufällige widrige und störende Einwirkungen von außen hervorgebracht werden.

Es fragt sich: welcher Art und Natur ist dieser den Menschen unverkennbar so häufig eingepflanzte Krankheitskeim? Man hat sich bisher mit den Namen der verschiedenen Krankheitsanlagen, der Anlage zu Scropheln, zu Rhachitis, zu Hämorrhoiden u. s. w. be=

gnügt, je nach dem die sich entwickelnde Krankheit diese oder jene Form annahm. Allein, erstlich sind diese verschiedenen Benennungen an sich schon nicht erschöpfend; sie bezeichnen nur irgend einen Krankheitszustand ganz im Allgemeinen, in seinen gröbsten Umrissen, ohne die unendlich vielen feineren Verschiedenheiten, die die einzelnen Fälle darbieten, anzudeuten. So z. B. deutet Anlage zu Rhachitis die Neigung der Knochen, sich zu erweichen, oder vielmehr, gar nicht die gehörige Festigkeit anzunehmen, und sich zu verkrümmen, an; aber diese Verkrümmung der Knochen ist nur Ein, wenn auch sehr wesentliches, Zeichen der Krankheit, welchem jederzeit noch eine Menge anderer, in den einzelnen Fällen von einander verschiedener, beigesellt sind. Es giebt noch eine zweite Beziehung, in welcher jene Benennungen keine erschöpfenden Begriffe liefern; nicht jede aus einem angeborenen Krankheitskeime sich bildende Krankheit nimmt nämlich eine so bestimmte Form an, daß man ihr einen von den Namen beilegen könnte, welche die Heilkunst geschaffen hat, oder mit anderen Worten, es kommen solche Krankheiten vor, für die die Aerzte keinen Namen haben, und, hier sei es beiläufig gesagt, diese gehören zu den schlimmsten, denn die meisten Aerzte haben dann auch keine Curart für sie. Zweitens haben wir gegen jene allgemeinen Benennungen von Krankheitsanlagen einzuwenden, daß sie die eigentliche und wahre Grundursache, wodurch dieselben bedingt werden, nicht aus-

drücken, und deshalb auch die mit Sicherheit dagegen einzuschlagende Curart in Zweifel lassen. Drittens endlich müssen wir noch bemerken, daß, ohne diese Grundursache zu kennen, das Verhältniß der Krankheitsanlagen noch in gar kein helles Licht gestellt werden konnte. Dies hat endlich in der neuesten Zeit Hahnemann gethan. Dieser große und verdienstvolle Entdecker der Homöopathie*) hat in seiner neusten Schrift**) die wichtige Entdeckung bekannt gemacht, daß die große Mehrzahl der chronischen Krankheiten aus einem eigenthümlichen Krankheits-Ansteckungsstoffe, aus dem Psora- oder Krätz-Ansteckungsstoffe, entsteht, welcher, wenn er einmal von der Haut, wo er ursprünglich seine Wirkungen äußert, gewichen und in das Innere des Körpers zurückgegangen ist, sich unter sehr verschiedenartigen Gestalten als Krankheit kund thut. Dieser Krätzstoff ist allerdings ungemein weit unter den Menschen verbreitet, theils noch als Hautkrankheit, theils aber, und noch häufiger, als innere, und somit dem Körper weit gefährlichere Krankheit. Es ist kaum zu bezweifeln, daß dieser Krankheitsstoff allen, oder doch den bei weitem meisten angeborenen Krankheitsanlagen

*) Wir setzen voraus, daß unseren Lesern das Wort Homöopathie, als Bezeichnung einer neuerfundenen Heillehre, bekannt sei; außerdem könnten sie sich darüber in Hahnemanns Organon der Heilkunst unterrichten.

**) Die chronischen Krankheiten, ihre eigenthümliche Natur und homöopathische Heilung. Dresden und Leipzig; bei Arnold. 1828.

zum Grunde liege, und der Umstand, daß derselbe, wie die Erfahrung gelehrt hat, so sehr viele verschiedene Gestalten annehmen kann, macht dies nur um so glaublicher. Und was Anderes könnte wohl auch geschehen, als daß Aeltern, deren ganzer Körper von jenem Krätzstoffe innerlich durchdrungen ist, bei dem Geschäfte der Zeugung diesen Krankheitsstoff auch auf ihre Kinder übertragen? Die Erfahrung spricht zu deutlich dafür, als daß man daran zweifeln könnte.

Wir halten es für den Zweck dieser Schrift für angemessen, die Leser mit der Entstehung, Fortpflanzung und den Folgen des Krätzansteckungsstoffes oder Krätzgiftes etwas genauer bekannt zu machen. Die hier in Rede stehende Krankheit war schon vor der christlichen Zeitrechnung im Morgenlande unter einer Form herrschend, die sie, wenigstens bei uns, jetzt nicht mehr, oder nur äußerst selten annimmt, und wurde Aussatz genannt. Schon damals nahm dieses Uebel mancherlei Gestalten an und verwickelte sich häufig mit anderen Krankheiten, oder, was wohl richtiger ist, verwandelte sich in andere Krankheitsformen, wie jetzt bei uns die Krätze es noch thut. Durch römische Soldaten wurde der Aussatz schon frühzeitig nach Italien gebracht, später aber, im 12. und 13. Jahrhunderte, durch die rückkehrenden Kreuzfahrer noch mehr in Europa, vorzüglich in Frankreich, verbreitet. Durch die gegen die Krankheit eingeleitete Behandlungsweise, durch Bäder, durch Waschwässer, durch Salben, welche

Blei, Quecksilber, Schwefel u. dgl. m. enthielten, wurde nun zwar allmählich diese scheußliche Krankheit, der Aussatz, vertrieben, aber darum nicht völlig ausgetilgt und aus der Reihe der Dinge entfernt; vielmehr *nahm sie nun eine gelindere*, weniger häßliche Form an, die der jetzt noch herrschenden Krätze, welche indessen auch schon, ehe noch der Aussatz zu uns kam, in Europa unter anderen Gestalten von Hautkrankheit einheimisch gewesen war. Seit so vielen Jahrhunderten also hat sich das Krätzgift von Geschlecht auf Geschlecht fortgepflanzt; gewiß nicht allein durch die unmittelbare Berührung, wo es am ansteckendsten ist, sondern auch durch Erbschaft, indem diejenigen, welche an Aussatz oder Krätze gelitten und den Ausschlag durch die vorhin angegebenen Mittel von der Haut vertrieben hatten, aber eben deshalb nicht vollständig geheilt worden waren, die Krankheit unter anderen Gestalten auf ihre Nachkommen übertrugen, Kinder zeugten, die mit den vorhin angegebenen Krankheitsanlagen geboren wurden. Auf diese Weise wird wenigstens das unverkennbare Angeborensein von Krankheitsanlagen weit erklärlicher, und, was die Hauptsache ist, die Art der Heilung solcher angeerbten Krankheiten auf homöopathischem Wege bestätigt unsere Annahme. Es ist zwar möglich und denkbar, daß Kinder, auch ohne den Keim der Krätzkrankheit in sich zu tragen, kränklich und schwächlich geboren werden können, wenn sie z. B. von Aeltern abstammen, die früher durch Onanie oder

andere Ausschweifungen ihre Gesundheit zerrüttet hatten; aber die Anzahl dieser wird gewiß zu der jener weit geringer sein.

Von der größten Wichtigkeit ist es nun für das Wohl der Menschheit, jene angeborenen Krankheitsanlagen bei Kindern oder jüngeren Personen zeitig genug zu erkennen, ehe sie noch eine dem Leben verderbliche Ausbildung erreicht haben. An sich ist schon mit ziemlich großer Gewißheit anzunehmen, daß Jemand den Keim zu früheren oder späteren Uebeln von Geburt an in sich trage, wenn seine Aeltern, Vater oder Mutter, zu irgend einer Zeit an chronischen Uebeln gelitten haben; vorzüglich aber muß man auf die Zeichen der stufenweise sich entwickelnden Krankheitsanlage selbst genau Acht haben. Diese Zeichen scheinen anfänglich oft unbedeutend und werden leicht übersehen, nehmen aber doch allmählich einen immer ernsteren Charakter an, bis endlich eine vollkommen ausgebildete Krankheit dasteht, die, wenn ihr nicht bald durch schickliche Mittel begegnet wird, sich nicht selten durch das ganze Leben hinschleicht. Wir halten es für zweckmäßig, die ersten Merkmale der sich entwickelnden Krankheitsanlage, wenn sie in Krätzkrankheit ihren Grund hat, hier nahmhaft zu machen, so wie sie Hahnemann, dieser treue und sorgfältige Beobachter der Natur, am angeführten Orte, Seite 80 bis 84 verzeichnet hat. Sie sind folgende: Oefterer Abgang von Spul- und Madenwürmern, mit Kriebeln im Mastdarme; aufgetriebe-

ner Unterleib; bald unersättlicher Hunger, bald Apetitlosigkeit; Blässe des Gesichts und Schlaffheit der Muskeln; öftere Augenentzündungen; Halsdrüsengeschwülste; Schweiß am Kopfe, Abends nach dem Einschlafen; Nasenbluten, besonders bei jüngeren Personen; gewöhnlich kalte, oder inwendig schweißige Hände; kalte trockene, oder übelriechende schweißige Füße; Einschlafen der Glieder, bei geringer Veranlassung; öfterer Klamm in den Waden und in den Muskeln der Arme und Hände; schmerzloses Aufhüpfen einzelner Muskeltheile hie oder da am Körper; sehr öfterer oder langwieriger Stock- oder Fließschnupfen, oder Katarrh, oder Unmöglichkeit, einen Schnupfen zu bekommen, selbst bei der stärksten Veranlassung dazu; langwierige Verstopfung des einen oder beider Nasenlöcher; lästiges Trockenheitsgefühl in der Nase; öftere Halsentzündung, Heiserkeit; kurzes Frühhüsteln; öftere Engbrüstigkeitsanfälle; leichtes Verkälten, theils des ganzen Körpers, theils blos des Kopfes, des Halses, der Brust, des Unterleibes, der Füße, z. B. in Zugluft, gewöhnlich bei Neigung dieser Theile zu Schweiße, und mancherlei davon, oft anhaltende Beschwerden; leichtes Verheben, oft schon vom Tragen oder Aufheben eines kleinen Gewichts, oft schon vom Uebersichlangen und Ausstrecken der Arme nach hohen Gegenständen, und eine Menge von dieser oft mäßigen Streckung der Muskeln erfolgender Beschwerden: Kopfschmerz, Uebelkeit, Sinken der Kräfte, Spannschmerz

in den Genick- und Rückenmuskeln, u. s. w.; oft einseitiges Kopfweh oder Zahnweh schon von mäßigen Gemüthsstörungen; öftere fliegende Gesichtshitze und Röthe, nicht selten mit einiger Aengstlichkeit; öfteres Ausfallen der Kopfhaare, Trockenheit derselben, viel Schuppen auf dem Kopfe; Neigung zu Rothlauf (Rose) hie oder da; Mangel der Monatsregeln, Unordnungen in denselben, zu viel, zu wenig, zu zeitig oder zu spät, zu lange anhaltend, zu wässerig, mit mancherlei Körperbeschwerden verbunden; Zucken der Glieder beim Einschlafen; Müdigkeit früh beim Erwachen; erquickungsloser Schlaf; Frühschweiß im Bette; gar zu leichtes Schwitzen am Tage, bei geringer Bewegung, oder auch Unfähigkeit in Schweiß zu kommen; weiße, oder doch sehr blasse, noch öfter, rissige Zunge; viel Nasenschleim; übler Mundgeruch oft, oder fast stets, besonders früh und während des Monatlichen, welcher entweder fade, oder säuerlich, oder wie von verdorbenem Magen, oder moderig, auch faulig gespürt wird; Sauergeschmack im Munde; Frühübelkeit; Leerheitsempfindung im Magen; Widerwillen gegen gekochte warme Speisen, besonders Fleisch, vorzüglich bei Kindern; Trockenheit im Munde, des Nachts oder früh; Leibschneiden oft, oder täglich, besonders bei Kindern; harter, gewöhnlich über einen Tag zögernder Stuhl in Knoten, oft mit Schleim überzogen, oder fast steter weicher, durchfälliger, gähriger Stuhlgang; Blutaderknoten am After, Blutabgang mit dem Stuhle (Hä-

morrhoiden); Jucken am After; dunkler Urin; geschwollene, erweiterte Adern an den Beinen (Krampfadern, Wehadern); Frostbeulen und Frostbeulenschmerz außer der strengen Winterkälte, auch wohl selbst im Sommer; Hühneraugenschmerz, ohne äußeren Druck der Schuhe; leichtes Verknicken, Verstauchen, Vergreifen dieses oder jenes Gelenkes; Knacken einiger oder mehrer Geleuke bei Bewegung; ziehende, spannende Schmerzen im Genicke, im Rücken, in den Gliedern, besonders in den Zähnen, bei feuchtem, stürmischem Wetter, bei Nordostwinde, nach Verkälten, Verheben, und unangenehmen Leidenschaften u. s. w.; unruhige, schreckhafte oder doch allzu lebhafte Träume; unheilsame Haut, jede kleine Verletzung geht in Verschwärung über, rissige Haut der Hände und Unterlippen; öftere Blutschwäre und Nagelgeschwüre (Fingerwurm); dürre Haut an den Gliedmassen, auch wohl an den Backen hie oder da eine rauhe, sich abschuppende Stelle der Haut, die zuweilen wohllüstiges Jucken und, nach dem Reiben, Brennen verursacht; hie oder da zuweilen, obgleich selten, ein einzelnes, unleidlich wohllüstig, aber unerträglich juckendes Bläschen, in seiner Spitze bald mit Eiter gefüllt und nach dem Reiben ein Brennen verursachend, an einem Finger, an der Handwurzel, oder sonst wo. Nicht alle zugleich bei Einem Menschen, wohl aber diese oder jene von diesen Beschwerden, die man gewöhnlich gering achtet und wobei man sich noch für gesund zu halten pflegt, stel=

len sich bei den mit oben genannter Krankheitsanlage Geborenen, oder auch bei solchen Personen ein, welche einmal von der Krätzkrankheit durch äußere Ansteckung befallen und nicht gründlich geheilt worden waren, ein. In diesem letzteren Falle pflegt es aber auch häufig bei diesen geringfügigen Uebeln gar nicht zu bleiben, sondern es erscheinen deren sehr bald viel bedeutendere. So lange dergleichen Personen noch jung sind und ein regelmäßiges, nüchternes, und von heftigen Leidenschaften, als: häufigem starken Aerger, langwierigem Verdrusse, Gram und Kummer, freies Leben führen, bleibt es gewöhnlich bei jenen geringfügigen Beschwerden; bei vorrückendem Alter aber, bei einer weniger streng geregelten Lebensweise, bei der öfteren Einwirkung von heftig aufregenden oder niederschlagenden Leidenschaften, bei Nahrungssorgen u. dgl., vermehren und vergrößern sich allmählich jene anfangs unbedeutend scheinenden Zufälle, der Mensch wird überempfindlich gegen geringe störende Einwirkungen von außen und erleidet auf kleine Veranlassungen dieser Art, z. B. auf ein Aergerniß, auf das Aussetzen der Zugluft oder einer geringen Durchnässung, Zufälle, deren Größe mit der gegebenen Veranlassung in gar keinem Verhältnisse steht, als: Schwindel, Kopf- und Gesichtsreißen, Fieber, Entzündungen u. dgl. m.

Hier wären wir also auf die Ursache zurückgekommen, die der im ersten Kapitel besprochenen Schwächlichkeit des Menschengeschlechtes zum Grunde liegt.

Es fragt sich nur noch, wie derselben zu begegnen sei? Die Antwort darauf ist kurz, aber die Ausführung dieses Geschäfts ist lang und schwer. Die Ursache, welche jenen vielbesprochenen Beschwerden zum Grunde liegt, ist von der Art, daß sie durch keine Diät, durch kein noch so regelmäßiges, nüchternes, im Gemüth ruhiges, von allen günstigen äußeren Umständen, Sorgenfreiheit, Wohlhabenheit u. dgl. unterstütztes Leben, gehoben und entfernt wird. Dazu bedarf es nothwendig einer zweckmäßigen homöopathischen Behandlung. Gehemmt aber in ihrer weiteren und gefährlicheren Ausbildung kann die Krankheitsanlage durch Beobachtung und durch die vereinte Einwirkung der oben genannten Bedingungen allerdings werden, und die dazu nöthigen Lebensregeln werden wir in den folgenden Kapiteln näher angeben; jedoch, wir wiederholen es, nur durch eine vollkommen angemessene und längere Zeit fortgesetzte medizinische Behandlung kann diesem Erbübel der Menschen gesteuert und seinem Fortschleichen durch die nachfolgenden Geschlechter ein Ende gemacht werden.

Drittes Kapitel.

Von der Erziehung des Menschen.

Der Grund zu einer guten und dauerhaften Gesundheit des Körpers und der Seele und zu einer langen Lebensdauer muß nothwendig schon in der Jugend, vom ersten Tage der Geburt an, gelegt werden. Da der Mensch weit hülfloser auf die Welt kommt, als die meisten Thiere, und weit länger als diese in einem der Hülfe Anderer bedürftigen Zustande bleibt, indem sein Körper sich langsamer ausbildet und vervollkommnet und seine Vernunft sich viel später entwickelt, als der Instinct der Thiere, so müssen Andere für ihn sorgen so lange, bis er selbst körperlich und geistig so weit gereift ist, daß er einen vollkommenen Gebrauch von seiner Vernunft und von seinen Körperkräften machen kann. Diese Fürsorge für den noch hülfbedürftigen Menschen umfaßt die Erziehung desselben im weitesten Sinne des Wortes. Es läßt sich der Zeitpunkt, wo die Erziehung beendigt ist, durchaus nicht im Allgemeinen genau bestimmen, obschon dieselbe, unseren bürgerlichen Einrichtungen zufolge, meistens mit dem Eintritte der Mannbarkeit für beendigt angesehen wird. Sehr häufig jedoch findet

hier nur das Ende des einen Abschnittes der Erziehung Statt, und ein zweiter, nicht minder wichtiger, beginnt; und übrigens richtet sich überhaupt auch das Ende der Erziehung nach den Geistesanlagen eines jeden Menschen, nach seiner künftigen Bestimmung im bürgerlichen Leben, und nach manchen anderen Umständen mehr. Wir dürfen uns hier, um vollständig zu sein, nicht auf die Erziehung in den ersten 13 oder 14 Lebensjahren des Menschen beschränken, sondern wir müssen sie bis zu ihrem weitesten Ziele verfolgen, bis dahin, wo der Mensch der Aufsicht Anderer sich entzieht und selbstständig in der Welt auftritt. Wir machen bei dem Tage der Geburt den Anfang.

Gewöhnlich beginnt man hier schon gleich mit der langen Reihe von Mißbräuchen, welche nachtheilig auf den Menschen einzuwirken im Stande sind. Das erste, woran man zu denken pflegt, ist, daß man dem neugeborenen Kinde, selbst noch ehe es einige Nahrung bekommen hat, ein Rhabarber- oder Mannasäftchen reiche, um, wie man wähnt, den in den Därmen befindlichen Unrath, das sogenannte Kindspech, fortzuschaffen. Welcher Unsinn! Man läßt hier auf den zarten Körper des an die Einwirkungen der Außenwelt noch gar nicht gewohnten Kindes gleich einen fremdartigen Reiz einwirken, eine Arznei, die, weit entfernt, einen Zweck zu haben, dem Kinde nicht anders als nachtheilig sein kann. Man traut der Natur, die hier unserer Kunst gar nicht bedarf,

nicht so viel eigene Kraft zu, den, nicht etwa krankhaften, sondern ganz natürlicher Weise in den Därmen abgeschiedenen Koth von selbst entfernen zu können, und man handelt somit gegen die Regeln einer vernünftigen Gesundheitslehre. Das neugeborene Kind bedarf durchaus keiner Arznei, keiner Abführungssäftchen, keiner Klystiere, keiner Bähungen und Umschläge, sobald nicht irgend ein widernatürlicher Zustand, irgend ein Uebelbefinden an ihm wahrgenommen wird, was doch mehrentheils nicht der Fall ist. Die Einwirkungen der Außenwelt auf den noch zarten kindlichen Körper müssen, in so weit es möglich ist, so geregelt werden, daß sie den Verhältnissen, unter denen das Kind im Mutterleibe lebte, noch entsprechen; dahin gehört, daß es sich fortwährend in einer möglichst gleichförmigen, mäßigen Temperatur befinde; daß alle Bewegungen, die man mit ihm vornimmt, sanft und gelassen seien; daß es selbst frei und ungehindert sich bewegen könne; daß kein grelles Licht auf seine Augen, kein allzu starker Schall auf seine Ohren einwirke; und endlich, daß es die von der Natur ihm angewiesene Nahrung in richtiger Menge, von guter Beschaffenheit und zur rechten Zeit erhalte.

Die Temperatur der Luft, welche das Kind umgiebt, und des Wassers, welches man zu seiner Reinigung anwendet, muß, wie schon gesagt, eine mäßige sein; sowohl Hitze als Kälte müssen in dieser Hinsicht vermieden werden; deshalb taugt es nichts,

das Kind in zu viele Betten einzupacken, oder, wie es häufig geschieht, die Wochenstuben zu heiß zu halten. Das Wasser, welches bei der Taufe gebraucht wird, sollte nie kalt, sondern stets lauwarm sein. Nach dem Abwaschen muß das Kind jedesmal schnell abgetrocknet werden, damit nicht das Wasser an seinem Körper erkalte.

Alle Bewegungen, die man mit dem Kinde vornimmt, müssen sanft und gelassen sein, denn eine solche Bewegung erfuhr das Kind auch im Mutterleibe. Gegen diese Regel verstößt man sehr häufig, indem man es wiegt oder auch wohl gar auf den Armen hoch in die Höhe wirft, um es, wenn es schreit, zu beruhigen oder in Schlaf zu bringen. Dergleichen Gewaltsmittel können weder das Kind beruhigen, noch Schlaf erzielen; im Gegentheile wird nur eine verderbliche Betäubung desselben dadurch herbeigeführt, die kein wahrer gesunder Schlaf ist. Das Kind ist ohnehin in den ersten Lebenswochen von Natur noch zum vielen Schlafen geneigt und bedarf also künstlicher Beförderungsmittel desselben, so lange es gesund ist, durchaus nicht; schläft es nicht oder schreit es viel, ohne daß eine äußere Veranlassung dazu aufgefunden werden kann, ohne daß es ihm an Nahrung gebricht, so kann man für gewiß annehmen, daß eine innere Ursache zum Grunde liege, daß das Kind krank sei; und dann muß ein Arzt zu Rathe gezogen werden. Beruhigende Säftchen, oder Opium, unter mancherlei

Gestalten, sind hier eben so wenig an ihrem Platze als das Einwiegen. Das Opium bewirkt keinen gesunden Schlaf, sondern nur eine schlummerhafte Betäubung, und es hebt die eigentliche Ursache, welche der Schlaflosigkeit oder der Unruhe zum Grunde liegt, nicht. Ueberdies hat auch der fortgesetzte Gebrauch des Opiums bei Kindern höchst verderbliche, oft unverbesserliche, Folgen; die Kinder werden danach dumm, ihre Ernährung leidet, der Körper wird welk und schlaff, das Gesicht fällt ein, und die Gesichtsfarbe wird bleich und erdfarbig, so daß das Ansehen solcher mit Opium gemißhandelter Kinder dem eines Greises ähnlich wird. Nach dieser Abschweifung müssen wir noch eine sehr nachtheilige Sitte rügen, die besonders in größeren Städten herrscht; wir meinen das Fahren der neugeborenen Kinder im Wagen zur Taufe in die Kirche. Diese Bewegung ist viel zu erschütternd für einen noch so zarten Körper, und sollte durchaus unterbleiben; besonders kann sie nachtheilig auf das Gehirn einwirken. Muß es sein, daß das Kind in der Kirche, und nicht im Hause, getauft werde, so sollte man es dahin tragen; der Fährlichkeiten, denen das Kind beim Aus- und Einsteigen der Hebamme, die es gewöhnlich trägt, durch einen leicht möglichen Fehltritt, durch ein Ausgleiten, selbst durch Umwerfen des Wagens, ausgesetzt ist, wollen wir nicht einmal gedenken. Im Uebrigen hat aber auch selbst das Tragen des Kindes in das Gotteshaus

noch Nachtheile, indem, zur Winterszeit, eine viel zu kalte und ungewohnte Temperatur dabei auf das Kind nothwendig einwirkt.

Das Kind selbst muß sich frei bewegen können. Das feste Einwickeln desselben in Tücher und Betten ist durchaus verwerflich. Man thut dies oft sogar in der wohlmeinende Absicht, zu verhindern, daß das Kind sich keinen Schaden thue durch allzu starke und heftige Bewegungen; allein, man bedenkt dabei nicht, daß die weise Natur es gewiß so eingerichtet habe, daß die Kraftäußerungen des Kindes die Festigkeit seiner Gliedmassen nicht übersteigen und somit ihr auch nicht schaden können. Oft packt man sogar in ausgestreckter Richtung das Kind enge in die Windeln und Betten und läßt es so Stunden lang liegen. Wenn auch nicht schon eine solche Stellung des Körpers dem Kinde deshalb höchst lästig sein müßte, weil es im Mutterleibe eine ganz entgegengesetzte, eine etwas gekrümmte, mit an den Körper angezogenen Gliedmassen, gehabt hatte, so muß doch auch, abgesehen hiervon, diese Lage des Körpers dem Kinde überhaupt schon unerträglich werden, weil sie, wie jeder Erwachsene von sich abnehmen kann, eine gezwungene ist, und weil bekanntlich nur in leicht gekrümmter Lage der Gliedmassen der Körper am besten ruhen kann. Unbezweifelt rührt häufig das Schreien der Kinder blos von dieser gezwungenen Lage her, was auch schon daraus hervorgeht, daß dieselben, nach dem Aufwik-

keln und nach der Befreiung von ihren Banden, meistens ruhig werden. *Man hat die Gewohnheit*, dem neugeborenen Kinde eine sogenannte Nabelbinde um den Bauch zu legen, damit nicht an der Stelle, wo die Nabelschnur abgeschnitten worden ist, ein Bruch hervortrete; diese Gewohnheit ist nicht ganz nutzlos; jedoch braucht diese Nabelbinde durchaus nicht allzu fest und auch nur einige Tage lang angelegt zu werden.

Alle starken Einwirkungen auf die Sinneswerkzeuge des Kindes müssen entfernt und vermieden werden. Nur allmählich lernen die Augen des neugeborenen Kindes das helle Licht, und seine Ohren einen starken Schall vertragen; man muß daher das grelle Tageslicht in der Wochenstube durch Vorhänge mäßigen, besonders aber dafür sorgen, daß nicht der Sonnenschein oder das Kerzenlicht unmittelbar die Augen des Kindes treffen; am nachtheiligsten wirkt ein solch helles Licht auf dasselbe, wenn es eben aus dem Schlafe erwacht. Es ist deshalb nöthig, daß das Kind, im Bette, nach der dem Fenster oder dem Kerzenlichte entgegengesetzten Richtung hinsehe; übrigens ist auch ein Lichtschirm unerläßlich. Eben so vorsichtig, wie mit den Augen, gehe man auch mit den Gehörwerkzeugen des Kindes um; deshalb vermeide man alles starke Thürenzuschlagen, starke Auftreten im Zimmer, ja selbst das allzu laute Sprechen vieler Personen in der Nähe desselben, so wie, *mit einem Worte*, jeden starken und erschreckenden Schall. Eine vom Geräusche

der Straßen entfernte Lage der Wochenstube ist in dieser Hinsicht zu empfehlen.

Ein höchst wichtiger Gegenstand ist die Ernährung des Kindes. Die Natur läßt uns hierüber keinen Augenblick in Zweifel; aber je mehr sich allmählig der Mensch von der Natur entfernt hat, desto mehr und häufiger ist auch das Geschäft der Ernährung der neugeborenen Kinder versäumt und vernachlässigt, oft im höchsten, unverantwortlichsten Grade vernachlässigt werden. Es ist Bestimmung der Natur, daß das Kind noch eine Zeit lang nach der Geburt durch einen vom Körper seiner Mutter selbst bereiteten Stoff, durch die Milch seiner eigenen Mutter, ernährt werde; und von dieser Naturbestimmung sollte man nur da abweichen, wo es völlig unmöglich ist, ihr entsprechend zu handeln. Welches Geschäft könnte auch wohl für eine Mutter, die menschlich fühlt, heiliger sein, als das der Ernährung ihres Kindes in seinen ersten Lebenswochen durch ihre eigene Milch, worauf sie von der Natur so unverkennbar hingewiesen wird? Aber der Hang zum Luxus, zum Wohlleben, die Ueberverfeinerung unserer Sitten, und endlich die Verweichlichung und Kränklichkeit des jetzt lebenden Geschlechts, haben uns endlich dem unnatürlichen Zustand zugeführt, wo es, wenigstens bei Vielen, gewissermaßen zur Regel geworden ist, die erste Ernährung ihrer Kinder Miethlingen, Ammen zu überlaßen, oder auch, wie man es nennt, die Kinder ohne Mutterbrust aufzuziehen. Eine

Mutter, die diesen Namen mit Recht verdienen will, darf sich des Selbstsäugens ihres Kindes nur dann entziehen, wenn ganz triftige Gründe sich diesem Geschäfte entgegenstellen. Diese Gründe können aber nur sein: ein krankhafter Zustand, welcher entweder die Mutter gänzlich außer Stand setzt, dem Geschäfte des Säugens obzuliegen, oder welcher doch, durch den häufigen Verlust von Nahrungsstoff, das Leben derselben mit großer Wahrscheinlichkeit gefährden könnte; ferner eine unvollkommene Ausbildung der Brüste und der gänzliche Mangel an Milch. Diese beiden letzteren Umstände sind jedoch auch als krankhaft anzusehen, und man muß trachten, sie, bis zu einer künftigen Schwangerschaft hin, durch medizinische Hülfe zu verbessern. Von einem anderen Hindernisse des Selbstsäugens, welches bei Vielen aus den ärmeren Klassen vorkommt, die, um ihren Lebensunterhalt außer dem Hause zu suchen, sich der Pflege ihrer Kinder zu entziehen genöthigt sind, kann natürlich hier nicht die Rede sein. Wenn aber Mütter aus den höheren Ständen ihre Kinder nicht selbst säugen, blos weil sie fürchten, durch dieses, allerdings mit Beschwerlichkeiten verknüpfte, Geschäft in ihrem Nachtschlafe gestört, von ihren Vergnügungen, von Thee- und Spielgesellschaften, von Bällen und dergleichen mehr abgehalten zu werden, oder wohl gar von ihrer Schönheit zu verlieren, so ist dies ein offenbares Vergehen an der Natur, was durch nichts zu entschuldigen ist. Möchten

doch solche Mütter der Stimme der Natur Gehör geben; mögten sie doch einsehen lernen, um wie viel höher sie sich durch die Erfüllung ihrer mütterlichen Pflichten in der Achtung der Vernünftigen stellen, als durch die prunkhafteste Erscheinung im Gesellschaftssaale, als durch die überraschendste Entwickelung von Künsten mancherlei Art und von den glänzendsten Geistesanlagen! Ein sehr häufig gebrauchter Vorwand gegen die Erfüllung der Pflicht des Selbstsäugens ist der, daß man zu schwach sei, daß der Körper diese Anstrengung nicht aushalte. Allerdings findet man in unseren Zeiten dies, leider nur zu häufig, in Wahrheit begründet; weit öfter jedoch ist dieser Vorwand nur ein erdichteter. Wenn nicht eine Frau an einer Krankheit leidet, die ein merkliches Sinken der Lebenskraft, ein Abzehrungsfieber, mit sich führt oder doch leicht herbeiführen könnte, so ist sie nie zu schwach zu diesem Geschäfte, wenn sie nur sonst Milch genug hat, und das Säugen wird ihr nichts schaden; im Gegentheile, sie wird sich dabei, als einer von der Natur angeordneten Verrichtung, besser befinden, als im Unterlassungsfalle, und sie wird dadurch sogar manchen Gefahren entgehen, die der Versäumung des Selbstsäugens nicht selten zu folgen pflegen.

Für das Kind selbst ist gewiß die Ernährung durch die Milch seiner eigenen Mutter von unbezweifeltem und entschiedenem Nutzen; denn welche Nahrung könnte wohl passender und geeigneter für dasselbe sein,

als gerade die, welche die Natur selbst ihm so unverkennbar angewiesen hat. Auch finden wir fast durchgehends, daß Kinder, die auf solche Weise ernährt wurden, weit rascher und kraftvoller emporwachsen, als andere, die von ihren Aeltern in dieser Hinsicht stiefmütterlich behandelt worden waren. Es giebt jedoch Fälle, wo die Kinder die Muttermilch nicht recht zu vertragen scheinen, sondern Unruhe, Krämpfe danach bekommen, oder wohl gar merklich abmagern. In solchen Fällen finden sich dann jederzeit, bei genauer Beobachtung, diese oder jene Beschwerden bei der Mutter vor, die man durch Hülfe des Arztes zu entfernen suchen muß; und nur wenn dies nicht sogleich möglich ist, darf das Säugen eingestellt und das Kind auf andere Weise ernährt werden. Endlich halten wir es für gewiß, daß die Ernährung der Kinder durch die eigene Muttermilch einen sehr entschiedenen Einfluß auf den künftigen Charakter derselben, ja vielleicht auf die Geistesausbildung selbst, habe. Wir kennen wenigstens viele Beispiele davon, daß die Kinder bei zunehmenden Jahren ganz die Gemüthsart ihrer Ammen entwickelten; und vielleicht ist sogar der Grund der Gleichgültigkeit der Kinder gegen ihre Aeltern, die man besonders unter den höheren Ständen so häufig beobachtet, zum Theil hierin zu suchen.

Wir finden, besonders unter den mittleren Ständen, einen anderen Widerspruch mit der Natur, nämlich das allzu lang fortgesetzte Säugen der Kinder.

Nach dem Durchbruche der ersten Zähne, also nach dem 6—8 Monate, ist das Kind geschickt, festere Nahrungsmittel zu vertragen; seine Verdauungswerkzeuge sind dann dazu vollkommen in den Stand gesetzt, und die Natur selbst scheint dies zu wollen. Die Muttermilch ist nach diesem Zeitpunkte ein zu schwaches und zu unvollkommenes Ernährungsmittel für den nun sich rascher entwickelnden kindlichen Körper, und sie muß also mit festeren Speisen vertauscht werden. Auch wirkt ein allzu lang fortgesetztes Säugen schwächend auf den Körper der Mutter selbst ein.

Für den Fall nun aber, daß die Mutter, aus einer der oben genannten Ursachen, ihr Kind selbst zu säugen außer Stande ist, bleiben zwei Auskunftsmittel, nämlich das Kind von einer anderen Mutter, von einer Amme säugen zu lassen, oder es ohne Menschenmilch zn ernähren. Ueber diese beiden Punkte müssen wir also noch sprechen.

Beides, sowohl die Ernährung des Kindes durch eine Amme als ohne Mutterbrust, ist mit vielen Schwierigkeiten verbunden und erfordert ungemeine Vorsicht; und es mögte wohl nicht ganz genau auszumitteln sein, welches von den beiden Auskunftsmitteln im Allgemeinen den Vorzug verdiene. Auf der einen Seite stellt sich uns das Naturwidrige der Ernährung ohne Amme entgegen, auf der anderen, die Schwierigkeit, eine Amme zu finden, welche ganz zuverlässig ist und allen Anforderungen entspricht, die

man gerechter Weise an sie machen kann. Ist man so glücklich, eine Amme zu finden, die sowohl körperlich ganz gesund und stets gesund gewesen als auch von guter Gemüthsart ist, die genau so beschaffen ist, wie wir sie nachher beschreiben werden, so würden wir ihr unbedenklich der Vorzug vor der Ernährung des Kindes ohne Mutterbrust geben, welche letztere mit weit mehr Schwierigkeiten verbunden, im Allgemeinen aber viel sicherer ist.

Die Eigenschaften, auf welche man bei der Wahl einer Amme nothwendig sehen muß, wenn man nicht die Gesundheit des ihr anvertrauten Kindes auf das Spiel setzen will, sind folgende: die Person darf nicht zu alt sein; sie muß, wo möglich, wohl gebaut und von einnehmenden Gesichtszügen sein; sie darf weder in ihrer Jugend noch in ihren spätern Jahren an einer langwierigen Krankheit gelitten haben, deren Natur so beschaffen war, daß man ihr verstecktes Dasein noch vermuthen könnte; dahin gehören besonders Kopfgrind oder andere langwierige Hautausschläge, Halsdrüsenanschwellungen, Anlage zur sogenannten englischen Krankheit, öftere Augenentzündungen, Ausfluß aus den Ohren, langwieriger Schnupfen, Mutterscheidenfluß, Magen- und Unterleibskrämpfe, Gliederschmerzen; eben so wenig darf sie zu der Zeit, wo sie die Ernährung des Kindes übernehmen soll, an irgend einem der oben genannten oder einem anderen langwierigen Uebel leiden; man darf sich hierbei mit keiner

oberflächlichen Untersuchung begnügen, sondern muß alle natürlichen Verrichtungen des Körpers genau durchgehen, um zu sehen, ob sie in Ordnung sind. Am besten und fast unerläßlich nothwendig ist es, daß man diese Untersuchung von einem Arzte anstellen lasse. Insbesondere ist hierbei zu beachten, daß die Monatsperiode stets regelmäßig zugegen gewesen, daß die Schwangerschaft naturgemäß verlaufen sei, daß die Person zu keiner Zeit eine Ansteckung durch Feigwarzen oder durch Lustseuche (venerische Ansteckung) erlitten habe. Durch dieses letztere Uebel ist schon vieles Unheil in Familien gebracht worden und man kann deshalb in diesem Punkte wie zu bedacht und sorgfältig sein. Oefters ist es der Fall, daß solche Personen, wenn sie angesteckt worden waren, sich Pfuschern anvertrauten, die durch Anwendung äußerer Arzneimittel die Krankheit zwar schnell von ihrer ursprünglichen Stelle, von den Geschlechtstheilen, weggetrieben, aber eben dadurch sie ungeheilt ließen; sie schlummert nun im Körper, und wird unfehlbar früher oder später wieder hervorbrechen. Man darf sich also bei der Untersuchung einer Amme nicht einmal blos auf den Augenschein am allerwenigsten aber auf ihre eigene Aussage verlassen, sondern muß anderweitige Erkundigungen über ihr früheres Verhalten einziehen. Ferner darf die Amme noch nicht lange ihr eigenes Kind gesäugt haben, damit sie noch Milch in hinreichender Menge und von guter Beschaffenheit hergebe.

Endlich hat man darauf noch zu sehen, daß sie von freundlicher, gefälliger Gemüthsart, nicht zu Schreck, Aerger, Zank oder heftigen Zornaufwallungen geneigt sei, daß sie die Reinlichkeit liebe, dem Schlafe nicht zu sehr ergeben sei, und daß sie überhaupt sich dem Geschäfte, welches man ihr anvertrauen will, gern und willig unterziehe.

Findet man eine solche Amme, wie wir sie so eben beschrieben haben, so kann man ihr die Stelle der Mutter bei dem Kinde ohne Bedenken übertragen; im entgegengesetzten Falle wird dies stets ein Wagstück bleiben. Von Seiten der Aeltern des Kindes ist nun nothwendig noch darauf zu sehen, daß diese Amme unter Verhältnissen lebe, welche der Erhaltung ihrer Gesundheit und einer guter Milchbereitung dienlich sind. Sie muß eine gesunde und nahrhafte, weder eine zu grobe, noch, besonders wenn sie vorher nicht daran gewöhnt war, eine zu sehr verfeinerte, Kost haben; sie darf keine Kränkungen erfahren, zu keinem Zanke oder Aerger Anlaß bekommen, sondern muß einer guten, gesitteten Behandlung genießen, die man ihr gewiß auch gerne gönnen wird, wenn man bedenkt, welch eine wichtige Pflicht sie zu erfüllen hat; endlich sollte sie auch allein auf die Pflege des Kindes angewiesen sein und nicht, wie es häufig geschieht, noch obenein bei allerlei häußlichen Verrichtungen angestellt werden.

Wir wenden uns nun zur Ernährung des Kindes ohne Mutterbrust. Diese ist, wie schon gesagt, schwie-

rigen, aber auch sicherer als die durch eine Amme. Es giebt für das Kind in den ersten Lebenswochen kein naturgemäßeres Nahrungsmittel, als die Milch; muß es der Menschenmilch entbehren, so muß man diese durch die Milch der Thiere ersetzen. Die gebräuchlichste, und auch zweckmäßigste, zu diesem Behufe ist die Kuhmilch. Außer dieser kann auch die Esels- oder Ziegenmilch gebraucht werden. Wenn es nur irgend möglich ist, muß man dem Kinde stets die Milch von einer und derselben Kuh geben. Da die Kuhmilch dicker als die Menschenmilch ist, so muß man sie zuvor mit ohngefähr der Hälfte ihrer Menge Wassers verdünnen, welches man der kalten Milch heiß zumischt, damit man nicht nöthig habe, die Milch durch Feuer zu erwärmen, weil sie dadurch leicht säuerlich wird, und weil sich auf diese Weise auch der nöthige Wärmegrad derselben nicht genau herstellen läßt. Der Grad der Wärme, welchen die für das Kind bestimmte Milch haben kann, ist ohngefähr 24 — 26 Grad Reaum. Man muß dafür sorgen, daß man täglich mehre Male frisch gemolkene Milch bekomme, damit sie nicht durch allzu langes Stehen sauer werde; und eben so mischt man auch jedesmal, wenn das Kind trinken soll, nur so viel Milch mit Wasser, als auf einmal verbraucht wird. Das öftere Warmstellen der Milch taugt durchaus nichts, weil sie dadurch am Ende säuert und ihre Bestandtheile nicht in der festen, natürlichen Verbindung bleiben. Man giebt

dem Kinde die Milch nicht abgekocht, sondern unmittelbar so wie sie von der Kuh kommt, aber mit der angegebenen Beimischung von Wasser.

Man lasse das Kind zu bestimmten Zeiten trinken, so daß freie Zeiträume von einem Trinken zum anderen bleiben. Der Gebrauch, dem Kinde ein Fläschchen mit Milch ins Bette mitzugeben, so daß es zu jeder beliebigen Zeit davon einsaugen kann, ist verwerflich, weil erstlich die Milch dabei nicht die gehörige Wärme behält, sondern zu sehr erkaltet, und zweitens auch, weil dadurch zu oft und ununterbrochen Nahrung in den Magen des Kindes kommt und derselbe nicht Zeit genug behält, sie gehörig zu verdauen, woraus dann leicht saures Erbrechen und andere Zufälle entstehen. Noch verwerflicher ist die hie und da gangbare Sitte, dem Kinde einen sogenannten Zulp in den Mund zu stecken. In den ersten Lebenswochen ist die Milch allein hinreichend zur Ernährung des Kindes. Nach der 6. bis 8. Woche kann man anfangen ihm nebenbei noch andere, festere Nahrung zu reichen.

Diese anderweitige Nahrung muß in einem gut ausgebackenen Waizenmehle bestehen. Hartgewordene und zerriebene Semmel oder zerstoßener Zwieback, mit Milch angerührt, eignen sich hierzu an besten. Die so häufige Sitte, den Zwieback mit Fenchelthee aufzuweichen, hat nicht nur keinen Zweck, sondern ist selbst

ganz verwerflich, weil das Kind dadurch beständig einen ihm unangemessenen arzneilichen Stoff in den Magen bekommt. Eben so verwerflich und schädlich ist die Ernährung der Kinder durch Mehlbrei oder abgekochten Hafergrütze; das bloße Mehl ist für den noch schwachen Magen des Kindes eine viel zu unverdauliche Speise, verdirbt die Verdauung, und erregt dadurch eine Menge übler Zufälle. Dasselbe gilt von der Butter, die man oft der Speise des Kindes beizumischen pflegt in der irrigen Absicht, daß sie gut nähre. Vor dem 7. bis 9. Monate kann das Kind aller Butter entbehren, außer der, welche von Natur der Milch, die es trinkt, beigemischt ist.

Sobald die ersten Zähne durchgebrochen sind, kann die Nahrung des Kindes mannigfaltiger werden, doch muß sie jetzt noch aus dem Pflanzenreiche genommen sein. Abwechselnd mit dem Zwieback- oder Semmelbrei, kann man nun ein gut ausgebackenes Roggenbrod und die verschiedenen Gemüsearten und Hülsenfrüchte, mit Ausnahme der allzu schwer verdaulichen, ohne Gewürz und nicht zu fett zubereitet, auch zuweilen Obst, genießen lassen. Milch, auch abwechselnd Wasser, bleiben die alleinigen Getränke. Kinder schon in früher Jugend Thee, Kaffee oder Bier trinken zu lassen, ist durchaus nicht rathsam, indem diese Getränke viel zu reizend für sie sind; dasselbe gilt noch nachdrücklicher vom Weine und anderen geistigen Getränken. Die Gewohnheit, die für das Kind

bestimmten Speisen mit Zucker zu versüßen, taugt ebenfalls nichts; wenigstens muß darin eine große Mäßigkeit beobachtet werden, weil der Zucker mit der Zeit die Verdauung schwächt. Alle mit Hefen bereiteten Bäckereien, Kuchen, allerlei Süßigkeiteu und dergleichen, sollten Kinder nur höchst selten und mäßig genießen; nichts verdirbt den gesunden Appetit so sehr als dergleichen Näschereien, womit die Kinder, besonders in vornehmen Familien, so häufig im wahren Sinne des Wortes überfüttert werden, mit und ohne Wissen der Aeltern, und welche sogar, wie wir mit Verwunderung in Erfahrung gebracht haben, von manchen Aerzten in der Tasche herumgetragen werden, um sich dadurch die Kinder in den Familien geneigt zu machen. Fleischnahrung, und dahin gehört auch Fleischbrühe, dürfen Kinder erst nach dem Durchbruche der Spitzzähne, also etwa im dritten Halbjahre, bekommen. Durch das Erscheinen dieser Zähne scheint die Natur andeuten zu wollen, daß der junge Mensch nun nicht mehr blos auf Pflanzennahrung beschränkt sein soll. Jedoch darf man Kinder, selbst bis über die Entwickelung der Mannbarkeit hinaus, nicht zu viel Fleisch essen lassen; die Pflanzenkost muß immer den größten Theil ihrer Nahrung ausmachen. Eine zu reichliche Fleischkost beschleunigt das Wachsthum, und namentlich die Entwickelung der Mannbarkeit, allzu sehr und auf eine für die künftige Gesundheit nachtheilige Weise. Das Fleisch muß mager sein.

Von den verschiedenen Fleischarten erwähnen wie nur das Fleisch gemästeter Thiere, das Schwein= und Gänsefleisch, als für Kinder schädlich. Dergleichen Fleisch, schon im Allgemeinen ungesund, ist es für Kinder ganz besonders, indem es eine etwa vorhandene angeborene Krankheitsanlage schneller entwickelt und zur Reife bringt. So wie endlich Mäßigkeit im Genuß von Speisen überhaupt empfehlenswerth ist, so ist sie besonders bei Kindern nothwendig. Der Appetit ist gewöhnlich bei ihnen größer, als der eigentliche Hunger, und dauert noch fort, wenn dieser schon gestillt ist; deshalb essen Kinder zu jeder Zeit, so oft man ihnen nur etwas reicht, besonders wenn es etwas ist, das den Gaumen kitzelt. Dieser Hang darf nicht unterhalten, sondern muß beschränkt werden. Allerdings haben Kinder öfter Hunger und brauchen verhältnißmäßig mehr Nahrungsstoff als Erwachsene, weil die Verdauung und Ernährung bei ihnen rascher von Statten geht, und deshalb müssen sie auch öfter des Tages essen. Hierin müssen jedoch gewisse dazu bestimmte Stunden gehalten werden, so, daß in der Zwischenzeit zwischen dem Frühstücke und dem Mittagessen, und zwischen diesem und dem Abendbrode, noch einmal etwas, außer diesen fünf Zeiten aber nichts, genossen wird. Das Hauptmahl sei des Mittags. Des Abends lasse man Kinder nicht zu spät und nur sehr mäßig essen, weil sie gewöhnlich früher einschlafen als Erwachsene und also dann die

Verdauung in die Schlafzeit fällt, wovon gewöhnlich ein unruhiger Schlaf die Folge ist.

Nachdem wir nun so die Ernährung des Kindes selbst bis in seine späteren Jahre, um keine Unterbrechung zu machen, verfolgt haben, müssen wir noch von zwei Punkten sprechen, die sowohl die früheren als die späteren Kinderjahre betreffen, nämlich von der Pflege des Kindes im Allgemeinen, und von der Reinhaltung desselben insbesondere.

Die Pflege schließt zwar schon alle die bereits besprochenen Gegenstände in sich; jedoch haben wir noch Einiges über die eigentliche Wartung der Kinder nachzuholen. Wie wichtig diese und wie einflußreich sie auf die physische und moralische Bildung des Menschen sei, wird Jedem einleuchten; und dennoch gehen auch hierbei Fehler genug vor. Bei weitem nicht immer können oder mögen die Aeltern sich der Wartung ihrer Kinder selbst unterziehen; in den niederen und mittleren Ständen verhindert dies zum öftersten die Nothwendigkeit des Nahrungserwerbes; in den höheren und höchsten hat die Mutter nicht selten viel zu viel mit Gesellschaften, mit ihrem Putze, mit Lesen von Büchern, mit Musik und anderen Künsten zu thun, als daß sie Zeit genug übrig behielte, eine genaue Aufsicht über ihre Kinder zu führen; und daher bleibt denn dieselbe nicht selten, wenn auch nicht ganz ausschließlich, doch zum großen Theile, Ammen, Dienstmägden und anderen Leuten von niedrigem Stande

und ohne sonderliche Bildung, überlassen. In manchen Häusern bilden die Kinder mit den Dienstleuten eine für sich abgeschlossene Gesellschaft, und dürfen nur zu einer gewissen Stunde des Tages einen Besuch bei den Aeltern abstatten. Obschon wir in dieser Schrift hauptsächlich nur das körperliche Wohl des Menschen vor Augen haben, so können wir doch auch das moralische nicht ganz unberührt lassen, weil eine moralische Verderbtheit häufig auch eine körperliche herbeiführt. Wir müßen deshalb hier die öfters so wenig umsichtige Wahl der Dienstleute, welche zur Wartung der Kinder bestimmt sind, rügen. Durch unzüchtige Reden, welche bisweilen solche Personen führen, ja selbst durch unzüchtige Handlungen, wozu sie die Kinder veranlassen, wird bei diesen gar nicht selten eine zu frühzeitige Neugierde über die Geschlechtsverhältnisse geweckt und somit schon in den ersten Lebensjahren der Grund zu einem, in unseren Zeiten so häufigen Laster, zur Onanie gelegt. Durch Erzählungen grausenhafter Gespenstergeschichten in den Kinderstuben wird leicht eine Anlage zur Furcht und Schreckhaftigkeit herbeigeführt, von der sich der Mensch selbst in späteren Jahren durch alle Vernunftgründe nicht ganz befreien kann. Anderer unzähliger Unsittlichkeiten, die die Kinder von schlechten Wärterinnen annehmen können, wollen wir nicht gedenken. Kinder besitzen in der Regel ein so scharfes Beobachtungsvermögen, und es prägt sich Alles ihrer regen Phantasie so fest und lebhaft ein,

daß man nicht vorsichtig genug alle Reden und Handlungen in ihrer Gegenwart vermeiden kann, welche verderblich auf ihre Sittlichkeit einwirken könnten. Wir erwähnen endlich nur noch des rauhen und barschen Betragens vieler Dienstleute gegen die ihrer Aufsicht übergebenen Kinder, und ihrer oft so nachläßigen Sorgfalt für dieselben, namentlich auf Spaziergängen, die sie gewöhnlich mehr zu ihrer eigenen Unterhaltung als zur Aufsicht über die Kinder benutzen. Die Beispiele, daß das körperliche Wohl der Kinder auf diese Weise verwahrloset worden ist, sind nicht zu selten, und alle Aeltern sollten sich dies zur Warnung sein lassen, in der Wahl der Wärter ihrer Kinder sehr umsichtig zu verfahren und stets auf dieselben ein wachsames Auge zu haben.

Endlich giebt es noch eine sehr wichtige Rücksicht, welche eine strenge Aufsicht auf das Kind bei seiner Wartung gebietet. Man vermeide sorgfältig allen Umgang des Kindes und seiner Wärter mit Personen und anderen Kindern, die man nicht kennt und von denen man nicht versichert ist, daß sie an keiner ansteckenden Krankheit leiden, welche durch Berührung dem Kinde mitgetheilt werden könnte. Die gefährlichsten unter diesen Krankheiten sind die venerische und die Krätz-Krankheit; diese letztere, welche vorzüglich unter den niederen Klassen häufig zu Hause ist, theilt sich besonders leicht mit; sie macht sich, nach der Ansteckung, nicht immer sehr bemerklich, bringt bisweilen

blos einige juckende Blüthchen auf der Haut zuwege, die entweder übersehen oder durch irgend eine Salbe oder ein Waschwasser vertrieben werden, und woraus nun allmählich jenes Heer von verschiedenartigen Uebeln entstehen kann, von denen wir anderswo weitläuftig sprechen werden. Eben so gefährlich ist die Ansteckung mit der venerischen Krankheit, die dem Kinde besonders leicht durch das Küssen von Personen, die damit behaftet sind, mitgetheilt werden kann, oder auch dadurch, daß es Dinge, die mit dem venerischen Gifte beschmutzt sind, in den Mund nimmt. Es ist eine sehr gewöhnliche Unart vieler Menschen, fremde Kinder zu betasten, zu herzen und zu küssen; und häufig muß das Kind diese übel angebrachten Gunstbezeugungen mit seiner Gesundheit, ja wohl gar mit seinem Leben bezahlen.

Ein höchst wesentliches Erforderniß zur Erhaltung der Gesundheit ist die Reinlichkeit. Viele Kinder, besonders in den ärmeren Klassen, und solche, die das Unglück haben, Verhältnisse halber außer dem Hause von fremden Personen erzogen zu werden, verlieren ihre Gesundheit blos durch Unreinlichkeit. So lange das Kind noch in den Windeln liegt, müssen diese, so wie alle seine Wäsche und Kleidungsstücke so oft gewechselt werden, als es sich beschmutzt hat; unterläßt man dies, so wirkt die dasselbe umgebende Feuchtigkeit und die dadurch entstehende Kälte äußerst nachtheilig auf das Kind ein; es wird unruhig, schreit,

bekommt Schluckſen, Zuckungen, Durchfall und dergleichen mehr. Bei dieſer Vorſicht wird die höchſt verwerfliche Sitte, die Kinder mit Bärlappſtaub (Hexenmehl, Streupulver) einzupudern, entbehrlich. Es iſt mehr als wahrſcheinlich, daß viele Leiden der Kinder dieſem Mißbrauche zuzuſchreiben ſind. Bedarf man ja bei eintretender Wundheit in den Gelenken eines trocknenden Mittels, ſo bediene man ſich dazu lieber des ſogenannten Wurmmehls, des von Würmern zernagten Holzes. In den erſten Wochen muß die Wäſche des Kindes täglich mehrmals, ſpäterhin alle Tage gewechſelt werden, ſo lange bis, bei allmählich ſich entwickelnder Vernunft, das Kind ſich weniger oft verunreinigt. Auch die Betten müſſen von Zeit zu Zeit erneuert und an die freie Luft gehängt werden. Außer den nöthigen Waſchungen, befördert ein tägliches laues Bad von 10 — 15 Minuten das Wohlſein des Kindes erſtaunlich; und dieſes Baden kann man ſelbſt mit Vortheil bis zum 3. — 4. Jahre fortſetzen. Man bedient ſich hierzu blos reinen Quellwaſſers, welches man kochend heiß macht, und wozu man dann ſo viel kaltes Waſſer zugießt, bis es die erforderliche Wärme von 24 bis 26 Graden Reaum. hat. Man ſetzt dem Bade weder Seife noch gewürzhafte Kräuter zu. Nach dem Bade ſorge man, daß das Kind ſchnell abgetrocknet und ſogleich in Wäſche eingehüllt werde. In ſpäteren Jahren iſt es ſehr zweckmäßig, die Kinder zur Sommerszeit wöchentlich ein paar Mal im Fluſſe ba-

den zu lassen. Zur Reinlichkeit gehört ferner auch eine reine Luft. Die Fenster der Wochenstube, worin sich das Kind befindet, müssen daher täglich mehrmals geöffnet und freie Luft eingelassen werden. Aus eben diesem Grunde vermeide man das Beisammensein vieler Menschen in der Wochenstube, die gewöhnlich so häufigen Besuche bei der Wöchnerin und überhaupt die allzu große Geschäftigkeit um dieselbe herum. Man dulde kein Räucherwerk, keine Blumen im Zimmer, die einen starken und betäubenden Geruch von sich geben, wie namentlich Flieder und Jasmin. Man bringe keine Kohlpfannen in das Zimmer, deren man sich so häufig zum Wärmen der Wäsche bedient; hierzu nehme man lieber mit kochendem Wasser angefüllte Flaschen, sogenannte Wärmflaschen. Nichts verdirbt die Luft so sehr als glühende Kohlen; es wird ihr dadurch ein Theil ihres belebenden Stoffes entzogen, wodurch sie zum Athmen untauglich gemacht wird. Auch sorge man dafür, daß das Zimmer, worin sich das Kind befindet, hell sei und wo möglich Sonnenschein habe; ein von der hellen Sonne beschienenes Gemach enthält eine weit reinere und gesündere Luft, als ein dunkles, welches des Sonnenscheins entbehrt. Alle diese auf Reinlichkeit sich beziehenden Maßregeln müssen auch für die späteren Kinderjahre beibehalten werden, ja man darf sie das ganze Leben hindurch nicht vernachlässigen.

Ehe wir weiter gehen, müssen wir unsere Blicke noch

auf jene Unglücklichen werfen, die unter Umständen auferzogen werden, wo sich die bisher angegebenen Erziehungsregeln nicht alle und nicht in ihrer ganzen Strenge anwenden und ausführen lassen. Wir meinen jene Stiefkinder der Natur, oder vielmehr der Menschen, welche, weil sie entweder ihre Aeltern frühzeitig durch den Tod verloren haben, oder weil sie, außer der Ehe erzeugt, Rücksichten halber die Pflege der Aeltern entbehren müssen, Menschen zur Erziehung in die Hände gegeben werden, die oft entweder nicht nur nichts von der Kinderzucht verstehen, oder die auch wohl sogar zu wenig Menschenliebe und Gewissen haben, um ihr eigenes Interesse der Wohlfahrt der ihnen anvertrauten Kinder aufzuopfern, und die deshalb, selbst wenn sie für ihre Dienste reichlich bezahlt werden, doch die Kinder in jedmöglicher Weise leiden lassen und körperlich und geistig verwahrlosen. Dieses Schicksal wird besoders häufig jungen Weltbürgern zu Theil, die in großen Städten geboren werden, wo die Unsittlichkeit und der Leichtsinn oft aller Menschlichkeit Hohn sprechen. Man glaubt da genug gethan zu haben, wenn man das Kind, die Frucht eines von den Gesetzen verbotenen Umganges, nur irgendwo für einige Thaler untergebracht und dem Späherblicke der Welt entzogen hat, damit es doch wenigstens nicht verhungere, unbekümmert, was weiter mit ihm geschehe. Es fehlt denn nun auch nicht an Personen, die, nicht aus Menschenliebe, sondern

aus Gewinnsucht, die Erziehung solcher Armen übernehmen. Da sieht man nun nicht selten das bejammerswerthe Schauspiel, wie das verstoßene Kind mit schlechten, schwerverdaulichen Speisen überfüttert, oder auch wohl gar nicht hinlänglich gesättigt wird; wie es in verdorbener, unreiner, von Dünsten aller Art erfüllter Luft fast erstickt, wie es im Schmuze und durch Ungeziefer fast untergeht; und wie es, wenn es seine, aus solcher Verwahrlosung entsprungenen körperlichen Leiden durch Klagen kund giebt, durch Einstopfen von Nahrung, durch schlafmachende Arzneien, durch Einstecken eines in Branntwein getauchten Zulpes in den Mund, ja selbst durch Schläge, zur Ruhe verwiesen wird. Nur eine ganz kräftige Natur kann aus allen diesen Mißhandlungen siegreich hervorgehen; gemeiniglich aber verkümmern solche Kinder und tragen die Folgen dieser schlechten Pflege durch ihr Leben hindurch, wenn nicht, wir häufig, ein frühzeitiger Tod ihre Leiden endigt. Mögte dieses Bild der gemißhandelten Menschennatur das Mitleiden und die Menschlichkeit derjenigen rege machen, die in der traurigen Nothwendigkeit sind, die erste Pflege und Erziehung ihrer Kinder fremden Personen anvertrauen zu müssen, daß sie eine sorgfältigere Wahl hierbei treffen und eine strengere Aufsicht über die Pflegeältern führen, als es gewöhnlich geschieht.

Jedoch, es giebt bisweilen Verhältnisse, die es, selbst bei dem besten Willen der Aeltern, unmöglich

machen, Kindern, die außer der Ehe geboren sind, eine bessere Pflege und Erziehung angedeihen zu lassen; und hier tritt nun der Fall ein, wo sich nothwendig der Staat ins Mittel schlagen sollte. Eben so gut wie der Staat sich mit Recht den Besitz oder die Verwaltung von Dingen aneignet, die entweder keinem Einzelnen gehören oder die in der Hand des Einzelnen dem allgemeinen Besten nicht den gehörigen Nutzen bringen würden, eben so gut ist er auch verpflichtet, sich der Erziehung derjenigen von seinen Bürgern anzunehmen, die in gewissem Sinne allein und hülflos und gewissermaßen Niemandem angehörig, dastehen. Man hat auch in verschiedenen Staaten Europas Einrichtungen und Anstalten getroffen, die diesem wichtigen Zwecke so vollkommen entsprechen, daß nichts zu wünschen übrig bleibt; wir meinen die Findelhäuser; allein es giebt noch Staaten, in denen man keine Findelhäuser hat, und wo also die Beispiele von der vorhin geschilderten schlechten Kinderzucht noch sehr häufig vorkommen, und vorkommen müssen. Obschon nicht zu läugnen ist, daß der Staat auch durch jene so zweckmäßigen Anstalten doch nicht überall durchgreifen und dem Uebel gänzlich steuern könne, so würde doch gewiß sehr viel dadurch gewonnen werden, wenn wenigstens an allen größeren Orten, wo bekanntlich die Veranlassungen zur schlechten Kindererziehung am häufigsten vorkommen, Findelhäuser zur Aufnahme und Erziehung älternloser oder außer der Ehe geborener

Kinder, vom ersten Tage der Geburt an, angetroffen würden. Doch, wir fassen nach dieser Abschweifung, den unterbrochenen Faden wieder auf, und sprechen zunächst von der Bekleidung der Kinder.

Im Allgemeinen gilt von der Kleidung der Kinder, daß sie den Körper nicht beenge, nicht zu schwer sei, und daß sie nicht zu warm, jedoch auch nicht zu kalt halte. Kinder bewegen sich mehr als Erwachsene, oder sie sollten es doch wenigstens, und schon deshalb müssen diese Erfordernisse in ihrer Bekleidung berücksichtigt werden; überdies beruht auch die Erhaltung der Gesundheit selbst zum Theil darauf. Bis zum 2. oder 3. Jahre dient für Kinder beiderlei Geschlechts, außer dem Hemde, eine blose Kappe von Linnen oder Baumwolle, im Winter von Tuch, die von den Schultern bis ziemlich an die Fußknöchel reicht. Beinkleider sollte man die Knaben nicht vor den 3. — 4. Jahre tragen lassen; und dann werden sie am besten so eingerichtet, daß sie an eine den Oberkörper bedeckende Aermelweste angeknöpft werden können; Hosenträger beengen und drücken immer mehr oder weniger die Brust. Die Schnürbrüste für Mädchen sollte man gänzlich verbannen, sie müßten denn so locker angelegt werden, daß sie durchaus nicht drücken, und nicht so eingerichtet sein, daß sie, nach der Entwickelung der Brüste, diese hervorheben und dadurch beständig in einer gezwungenen und widernatürlichen Lage halten. Es ist ganz falsch, wenn man glaubt, die Schnürbrust sei

nothwendig, um die Brüste zu unterstützen und dem Oberkörper eine dauerhaft gerade Richtung zu geben. Diesen Zweck verfehlen solche Zwangswesten stets; ja im Gegentheile, sie hemmen die vollkommene Ausbildung der Brüste und machen sie schlaff; sie verhindern die Muskeln des Oberkörpers und namentlich des Rükkens an der Ausübung einer freien Thätigkeit und machen sie dadurch kraftlos und ungeschickt, den Körper gerade zu halten, so daß allerdings durch ihren fortgesetzten Gebrauch endlich die Nothwendigkeit herbeigeführt wird, dem Oberkörper fortwährend eine künstliche äußere Stütze zu geben, wenn er eine gute Haltung behaupten soll. Die meisten Frauen können, wenn sie einmal an die Schnürbrust lange gewöhnt sind, ohne selbige sich gar nicht recht gerade halten; ihr Körper sinkt, nach Ablegung derselben, im wahren Sinne des Wortes zusammen. Man legt ja den Knaben keine Schnürbrust an, und doch lernen sie in der Regel ihren Körper besser und fester halten und tragen als Mädchen — der sicherste Beweis, daß jene Haltlosigkeit durch die Schnürbrust (zum Theil freilich auch durch Mangel an hinreichender Bewegung) herbeigeführt werde. Endlich kann auch die Schnürbrust durch einen ungleichmäßig vertheilten Druck, den sie auf das Rückgrat ausübt, eine entfernte Veranlassung zu Verkrümmungen desselben werden; das Fischbein, welches die am Hintertheile der Schnürbrust befindlichen Schnürlöcher unterstützt, krümmt und verbiegt sich allmählich

abwechselnd auf die eine und andere Seite, und somit wird ein unregelmäßig vertheilter Druck auf die Rükkenwirbel bewirkt, der, wenigstens zum Theil und unter anderen begünstigenden Einflüssen, zur Verschiebung derselben beitragen kann. Die Fußbekleidung muß für Kinder ebenfalls leicht, nicht drückend, sein; auch die Knaben sollte man, wie die Mädchen, Schuhe, nicht Stiefeln, tragen lassen; der Fuß wird in letzteren gemeiniglich zu sehr eingeengt, und zudem bewirken Stiefeln einen viel schwereren Gang als Schuhe. Der Schuh muß zwar genau am Fuße anschließen, um einen sicheren und festen Gang zu geben; aber er darf auf keine Weise drücken; die erzwungene Kleinheit des Fußes, namentlich beim weiblichen Geschlechte, durch allzu enge und drückende Schuhe wird durch den beschwerlichen Gang, den man dabei führt, und durch die gewöhnlich entstehenden Hühneraugen viel zu theuer erkauft. Besonders schädlich sind am Schuhwerke die hohen Absätze; sie verrücken den wahren Schwer- und Stützpunkt des Körpers, neigen denselben noch vorn, machen dadurch einen unsicheren Gang, und können somit selbst auf die natürliche Ausbildung der Bekken- und Rückratsknochen einen verderblichen Einfluß haben. Die Strümpfe müssen von Linnen oder Baumwolle sein; Schaafwolle hält zu warm, und sie sollte nie auf dem blosen Körper getragen werden, am allerwenigsten aber von Kindern. Den Hals lasse man bei Kindern frei, und beenge ihn nicht durch ein

Halstuch. Die Kopfbedeckung sei eine Mütze aus Zeug oder Tuch, nicht von Pelzwerk und nicht gefüttert. Der Kopf bedarf um so weniger einer warmen Bedeckung, als er diese schon von der Natur erhalten hat. Man würde die Knaben eben so gut, wie die Mädchen es thun, die warme Jahreszeit hindurch ganz ohne Kopfbedeckung gehen lassen können, wenn man ihnen nicht das Haar zu oft und zu kurz abschnitte — eine Sitte, die für die Gesundheit gewiß nicht zuträglich ist, und wodurch sich der Mensch, blos weil er Sclave der Mode ist, eines Schmuckes beraubt, den ihm die Natur gewiß nicht ohne Absicht gegeben hat.

Zur Beförderung und Erhaltung der Gesundheit wirkt, namentlich bei Kindern, nichts so sehr mit, als häufige, freie Bewegung des Körpers, besonders in freier Luft. In unserem verfeinerten Zeitalter, wo man über der Ausbildung des Geistes die des Körpers zu vernachlässigen pflegt, ist diese Erinnerung an Aeltern und Erzieher nicht überflüssig. Der im steten Wachsthume begriffene kindliche Körper bedarf einer häufigen, und selbst etwas anstrengenden, Uebung der Muskelkräfte noch weit mehr, als der erwachsene Mensch. Durch Vernachlässigung dieser Uebung bleiben die Muskeln und die Gelenkbänder schlaff und schwach, und der ganze Körper gewinnt nicht die Dauer und Festigkeit, welche in späteren Jahren zur Ausübung von Berufsgeschäften und bürgerlichen Pflichten, und zur Erduldung von mancherlei zufälligen wi=

drigen Einwirkungen von außen her, nöthig ist; mit einem Worte, es werden Schwächlinge erzogen. Man vergleiche nur die auf dem Lande und in der freien Luft aufgewachsenen Kinder mit den jungen Stadtbewohnern, und man wird ohne Mühe die Wahrheit des Gesagten anerkennen. In den Städten, namentlich in den größeren, sitzen die Kinder, besonders die Söhne und Töchter der Vornehmen, viel zu viel in der Stube, über Büchern, oder über Stickereien und anderen Mode- und Luxusarbeiten; man hütet sie viel zu ängstlich gegen jedes kühle Lüftchen und gegen jeden Regentropfen; man dringt viel zu sehr auf eine beständig geschraubte und steife Haltung des Körpers, damit ja das freie Spiel der Muskeln und der Glieder so recht geflissentlich und kunstmäßig unterdrückt und erstickt werde. Nichts vernimmt die Frau Mama so übel als wenn das Töchterchen einmal nicht so steht und geht, wie es der Tanzmeister gelehrt hat, oder wenn es, im Sitzen, einmal die unbequemste Stellung von der Welt, das stundenlange Geradsitzen mit gestrecktem Rücken, verläßt und sich mit dem Rükken an den Stuhl anlehnt. Wir wollen gar nicht über die Grazie den Stab brechen; allein diese muß nicht in einer steifen und gehaltenen Ungelenkheit gesucht werden; die wahre Grazie entspringt gerade erst aus einem freien, kräftigen und ungehinderten Gebrauche aller Glieder des Körpers. Körperliche Uebungen aller Art, vorzüglich in freier Luft, sollten daher bei Kin-

dern, sowohl Knaben als Mädchen, einen Theil der täglichen Beschäftigung ausmachen; außer den gewöhnlichen Spatziergängen und Kinderspielen im Freien sind in dieser Hinsicht besonders die verschiedenen gymnastischen Uebungen zu empfehlen; diese bringen, da sie eine gewisse Schnelligkeit der Bewegungen und einige Anstrengung erfordern, eine außerordentliche Stärke der Muskelkraft und Gewandheit in allen Bewegungen hervor.

Im Gegensatze zur Verweichlichung der Kinder steht die allzu strenge Abhärtung derselben, welche man bisweilen, obschon weit seltener, allzu eilig zu bezwecken sucht. Die Kraftanstrengungen, welche das Kind machen soll, müssen nothwendig immer seiner Körperbeschaffenheit und seinen Jahren angemessen sein, und nur so wie diese vorschreiten, kann man auch mit jenen steigen lassen. Eben so muß man mit der Gewöhnung an rauhe, stürmische, kalte Witterung, Schritt vor Schritt vorwärts gehen und sie nicht zu schnell erzwingen wollen. Es fällt manchen Aeltern ein, ihre Kinder, nachdem sie dieselben bis dahin in der Stube gehalten und gegen alle Witterungsveränderungen sorgfältig geschützt haben, nun mit einem Male abzuhärten. Dieser jähe Uebergang von einem Endpunkte zum anderen wird aber von der Natur gewöhnlich sehr übel vernommen; denn die Natur liebt keine Sprünge. Deshalb muß man, zumal mit schwächlichen und kränklichen Kindern, die Abhärtung,

d. h. die Befestigung der Muskelkräfte und die Gewöhnung an den wechselnden Einfluß der Elemente, nur allmählich herbeizuführen suchen.

Wir können hier nicht umhin, Aeltern und Erzieher auf eine der nachtheiligsten Folgen aufmerksam zu machen, welche die zuletzt besprochenen Mißgriffe in der Erziehung, der Mangel an hinreichender freier Bewegung und das Einengen des Körpers durch Schnürbrüste, herbeiführen helfen; wir meinen die Verkrümmungen des Rückgrates auf mancherlei Art. Dieses Uebel, welches nicht nur die schöne Körperform verunstaltet, sondern auch, durch Druck und Verschiebung der inneren Theile des Körpers, mancherlei andere Uebel nach sich zieht, ist besonders in neueren Zeiten zum Erstaunen häufig geworden, und zwar mehr noch beim weiblichen als beim männlichen Geschlechte, so daß, wenigstens in den größeren Städten und in Familien der höheren Stände, der gerade Körperwuchs aller Glieder einer Familie bald eine Seltenheit sein wird. Ist es nicht schrecklich, wenn Mädchen, bei denen eine schöne Körperform in noch höherem Preise steht als beim männlichen Geschlechte, auf diese Weise körperlich so verunstaltet, verkrüppelt werden? Und man sieht das Uebel so geduldig, so sorglos heranschleichen, daß man nicht eher Maßregeln dagegen ergreift, als bis man mit Entsetzen wahrnimmt, daß sich der Oberkörper des Kindes auf die eine Seite, oder vor- oder rückwärts krümmt! Und welche Maßregeln

ergreift man nach dieser traurigen Entdeckung, dem Uebel zu steuern? Brustlätze mit eisernen Stäben, Druck- und Renkmaschinen der mannigfachsten Art, Pflaster und Einreibungen von Salben. Dies sind die gewöhnlich ohnmächtigen Waffen gegen den fürchterlichen Feind, die den schon verkrümmten und verkrüppelten Körper noch mehr mißhandeln. In den meisten Fällen wird mit allen diesen Dingen wenig oder nichts ausgerichtet; und dies geht ganz natürlich zu. Die Grundursache des Uebels, der Verkrümmung, liegt viel tiefer, als daß blos mechanische Hülfsmittel ihm abhelfen könnten. Wenn wird man dies doch endlich einsehen lernen?! Es ist wohl wahr, daß, wie wir schon vorhin gesagt haben, der Mangel an freier Thätigkeit der Muskeln, der auf einzelne Theile vorzugsweise wirkende Druck von beengenden Kleidungsstücken, ja selbst auch die üble Gewohnheit, den Körper oft wiederholt und lange in einer unbequemen und naturwidrigen Stellung zu halten (wie z. B. beim Sticken und ähnlichen Arbeiten), die Verkrümmung des Körpers befördern helfen können; aber nicht hierin allein ist der Grund dieses Uebels zu suchen; bei ganz gesunden Kindern würden selbst diese Fehler in der Lebensordnung gewiß nur selten jene nachtheiligen Folgen haben. Eine innere Krankheit, die meistens angeboren ist und von der wir anderswo sprechen werden, ist vielmehr die Hauptursache des Verwachsens. Von dieser Wahrheit kann man sich sehr

leicht überzeugen, wenn man sich nur die Mühe giebt, den Gesundheitszustand der Kinder beständig genau zu beobachten; man wird dann finden, daß das Verwachsen allemal nur kränkliche Kinder trifft, Kinder, die fast immer, mit kurzen Unterbrechungen eines besseren Wohlseins, an mancherlei Beschwerden leiden. Sowohl die Aeltern als die gewöhnlichen Hausärzte sind meistens viel zu sorglos und viel zu kurzsichtig, um jene Beschwerden der Kinder für eine Sache von Bedeutung zu halten; man thut, im Gegentheile, gewöhnlich den Ausspruch: es fehle dem Kinde im Ganzen nichts; es rühre von den Zähnen oder sonst wo her; es werde sich mit den Jahren geben; und was dergleichen nichtige Aeußerungen der unverzeihlichsten Sorglosigkeit und Unwissenheit mehr sind. Wir wollen hier einige der vorzüglichsten Merkmale angeben, welche dem Verwachsen voranzugehen pflegen und welche deshalb die Beachtung der Aufseher des Kindes in gerechten Anspruch nehmen. Das Aussehen von Kindern, die zum Krumm- und Schiefwerden eine Anlage haben, ist mehrentheils widernatürlich blaß, öfters erdfahl, oder es zeigt sich dann und wann eine umschriebene Röthe auf den Wangen; die Augen sind zuweilen blau umrändert und eingefallen; es fehlt dem Muskelfleische an der gehörigen Festigkeit, es ist schlaff und weich; eben so ermangeln die Gelenke der nöthigen Straffheit, und daher entsteht Knacken und leichtes Verstauchen derselben beim Springen und bei anderen

raschen Bewegungen; das Kind klagt öfters über Müdigkeit und Mattigkeit, es lernt spät das Gehen, ist verdrüßlich und zum Spielen und zum Lernen unaufgelegt; die Zähne brechen später als gewöhnlich hervor, werden leicht schwarz und hohl und schmerzen häufig; der Appetit mangelt, besonders zu warmen Speisen und zu Fleisch; die Kinder essen am liebsten blos Butterbrod und kalte Speisen; bisweilen ist der Unterleib aufgetrieben; das Kind ist kurzathmig; die Monatsperiode tritt bei Mädchen nicht zur bestimmten Zeit ein; der Schlaf ist öfters unruhig; das Kind ist sehr empfindlich gegen freie kühle Luft und erkältet sich leicht. Solche und ähnliche Beschwerden sind bei Kindern stets verdächtig und müssen die gerechte Besorgniß einer künftigen Verkrümmung des Körpers erregen. Eine in jeder Hinsicht richtige Lebensordnung, namentlich aber fleißige und ungehinderte Bewegung im Freien, können in manchen Fällen der Natur noch zu Hülfe kommen, so daß wenigstens doch die regelmäßige Ausbildung des Körpers zu Stande kommt. Sicherer bleibt es aber immer unter solchen Umständen, eine vernünftige, gegen die Grundursache des Uebels gerichtete, medizinische Behandlung vorzunehmen, indem so kränkelnde Kinder, wenn sie auch im glücklichsten Falle der Gefahr des Verwachsens entgehen, ohne die Beihülfe der Heilkunst doch nie ganz gesund werden können, sondern ihre Beschwerden, oft nur in veränderter Form, in ihre späteren Jahre mit hinüber nehmen.

So sind wir denn nun mit denjenigen Angelegenheiten in der Kinder-Erziehung, welche vorzugsweise den Körper betreffen, zu Ende, und wir werfen jetzt noch einige Blicke auf die Punkte, welche mehr oder weniger den Geist angehen.

Die Ausbildung des Geistes muß beim Menschen mit der vorschreitenden Vervollkommnung des Körpers immer Hand in Hand gehen; eine zu frühzeitige Anstrengung des Verstandes ist dem Wachsthume des Körpers und der Befestigung der Gesundheit äußerst nachtheilig, wie besonders in neueren Zeiten, wo die Treibhauscultur beim Menschen so gewöhnlich geworden ist, manche Beispiele von Menschen lehren, die zwar in ihrer geistigen Ausbildung erstaunlich rasche Fortschritte machten, deren Körper aber eben deshalb in seiner Vervollkommnung zurückblieb und siech und schwächlich wurde. Ja, selbst der Geist kann sich dann unter solchen Umständen nicht auf der allzu schnell erstiegenen Höhe erhalten, sondern er sinkt gemeiniglich, je weniger ihn die Körperkräfte unterstützen, um so eher wieder zurück. Es geht hierbei dem Menschen wie den Treibhauspflanzen, die, widernatürlich schnell zur Reife gebracht, auch ein um so kürzeres und unkräftigeres Leben haben und vor der Zeit absterben; so stirbt auch der zu schnell gereifte Mensch zu frühzeitig wieder ab, sowohl körperlich als geistig, und verkürzt somit seinen Lebensfaden auf eine für sich selbst und für die Welt nutzlose Weise. Dergleichen frühreife Menschen wer-

den auch nie zu einer allseitigen vollkommenen Ausbildung des Geistes gelangen; sie haben gewöhnlich, bei einer einseitigen Gelehrsamkeit und bei einem einseitigen geistigen Uebergewichte über Andere auf der einen Seite, Charakterschwächen und andere geistige Mängel auf der anderen; sie sind furchtsam, unbeholfen, unentschlossen, verzagt bei geringfügigen Widerwärtigkeiten, menschenscheu, launisch, und werden dadurch oft sich selbst und Anderen lästig. Ein wahrhaft gesunder Geist kann nur aus einer mit der Entwickelung des Körpers im Einklang stehenden allmählichen Ausbildung der Seelenfähigkeiten (versteht sich: zugleich mit Anwendung der anderweitigen nöthigen Erziehungsregeln) hervorgehen.

Der Mensch fängt an zu lernen und seinen Geist zu bilden, sobald sich sein Sprachvermögen entwickelt. Die Erlernung seiner Muttersprache und eine Kenntniß von den nächsten Umgebungen ist das erste, wodurch sein Geist beschäftigt wird. Gewissermaßen spielend und ohne alle Anstrengung erlernt das Kind diese Dinge; und auf diese Weise sollte auch sein Unterricht bis wenigstens zum 7. Jahre fortgesetzt werden. Dann erst ist das Kind zu dem mehr methodischen Schulunterrichte tüchtig. Gewöhnlich schickt man die Kinder viel zu zeitig in die Schule, seine Schulstunden sind zu überhäuft und die Gegenstände seines Unterrichtes mit einem Male zu mannichfaltig. Der junge Kopf kann nicht alles dies fassen; er verwirrt die Ideen und Be-

griffe und wird mit einem Schwalle von Wissen überladen, worüber am Ende sein Urtheilsvermögen zu Grunde geht. Es ist gar nicht selten, zu sehen, daß Kinder von 9, 11, 12, Jahren täglich 6 — 7 Stunden in der Schule sitzen und ihre Aufmerksamkeit anstrengen müssen, ungerechnet noch die Arbeitsstundeu zu Hause; dies ist eine Zeitlänge, die selbst der Erwachsene nur mit Anstrengung mit Studiren hinbringen kann; und dies sollte ein Kind nicht anstrengen?! Abgesehen davon, daß der Geist dabei überermüdet wird, leidet auch der Körper nicht wenig dabei, dnrch das anhaltend lange Sitzen in einem eingeschlossenen und gewöhnlich mit der Ausdünstung vieler Menschen erfüllten Raume. Vom 7. bis zum 10. Jahre sollte die Zeit des Schulunterrichts nicht über 2 — 3 Stunden, und von da bis zum 14. Jahre nicht über 4 bis höchstens 5 Stunden betragen. Vom 14. Jahre an verträgt dann der Geist schon eine anhaltenderr Anstrengung; nur muß diese stets mit der nöthigen Bewegung, mit Spielen und körperlichen Uebungen in freier Luft abwechseln, damit über dem Studiren nicht der jugendliche Frohsinn und die Gesundheit zu Grunde gehen. Auf den hohen Schulen, wo mehrentheils die Schäler beisammen wohnen, wird diesen in der Regel viel zu wenig Freiheit in dieser Hinsicht gestattet, so daß der Jüngling, anstatt in eine Freistatt zu kommen, wo er mit Lust und Liebe den Wissenschaften obliegen könne, oft vielmehr in einem Kerker,

einem Gefangenen gleich, zu leben scheint. Nicht nur der Mangel an hinlänglicher Körperbewegung, sondern auch die allzu große Beengung des Ideenkreises, welche aus jener Einsperrung entspringt, hat dann bei diesen jungen Leuten sehr oft die verderblichsten Folgen, von denen wir sogleich sprechen werden.

Eine sehr strenge Aufmerksamkeit von Seiten der Aeltern und Erzieher verlangt die Zeit des erwachenden Geschlechtstriebes bei Kindern, also vom 12. bis 14. Jahre; und selbst noch später hin. Dieser zur Fortpflanzung in den Menschen gelegte Trieb wird oft durch den widernatürlichsten Mißbrauch dem Menschen zum größten Verderben. Onanie oder Selbstbefleckung heißt jene grobe Verirrung, die Selbstbefriedigung des Geschlechtstriebes, ohne Gegenstand. Dieses Laster ist unter der Jugend häufiger als man gewöhnlich glaubt; die Sprößlinge unzähliger Familien sind ihm ergeben, ohne daß Aeltern oder Lehrer es im mindesten ahnen; besonders häufig aber ist es in den Schulen zu Hause, wo die Schüler, von der übrigen Welt abgeschnitten, in Gemeinschaft beisammen leben. Nicht nur bei Jünglingen findet man die Onanie, sondern auch bei Mädchen. Nichts untergräbt die Gesundheit so sehr in ihrer tiefsten Tiefe, nichts saugt das Mark im eigentlichen Sinne des Wortes mehr aus den Knochen, und nichts ist mehr geeignet, ein elendes Dasein voller Gewissensbisse zu bereiten, als dieses Laster. Die übeln Folgen davon bleiben nie aus; sie erscheinen

früher oder später, in mehr oder weniger gräßlicher Gestalt. Die Onanie wird von Allen, die ihr ergeben sind, sehr heimlich und versteckt betrieben, nicht weil die Jugend die schrecklichen Folgen derselben ahnete — diese kann sie nicht kennen — wohl aber, wie es scheint, weil den Kindern von Jugend auf durch die sittliche Erziehung eine gewisse Scheu und Scham vor den Geschlechtstheilen und vor allen geschlechtlichen Verhältnissen eingepflanzt wird. Aber eben wegen dieser Geheimhaltung des Lasters ist auch seine Entdeckung schwierig. Es gehört von Seiten der Aeltern oder der Erzieher die strengste und sorgfältigste Aufsicht und Beobachtung dazu, das Laster auszuspüren. Das befleckte Wäsch= und Bettzeug giebt natürlich, von 12. bis 14. Jahre an, wo schon Samenabsonderung Statt findet, den unzweideutigsten Aufschluß hierüber; allein dieses kann den Augen der Aeltern und Aufseher entzogen werden, und diese somit immer in einer gefährlichen Täuschung erhalten. Sicherer noch führt eine sorgfältige Beobachtung des Befindens der Kinder zur Gewißheit. Wird ein Kind, welches sonst gesund und heiter gesinnt war, ohne andere merkbare Veranlassung, kränklich, klagt es über öftere Mattigkeit und Schläfrigkeit, wird es stille in sich gekehrt, mürrisch, verdrüßlich, übelnehmisch, unaufmerksam und zerstreut beim Lernen, klagt es öfters über Kopfschmerzen, wird es, da es sonst blühend aussah, jetzt blaß, erdfahl im Gesichte, mit tiefliegenden, matten, geränderten

Augen, verliert es die Eßlust, bemerkt man in seinem Urine, den es öfter als ehedem läßt, Schleimfasern und trübe Wolken, so kann man es in ziemlich gegründetem Verdachte der Onanie haben. Die hier verzeichneten Erscheinungen sind nur das Vorspiel von weit schrecklicheren Gesundheitszerrüttungen, welche, wenn die Onanie lange fortgesetzt wird, nachfolgen; alle Geistes- und Körperkräfte schwinden dann immer mehr und mehr; ein dumpfes Hinbrüten, ein eigenthümlicher Lebensüberdruß und Neigung zum Selbstmorde, ja selbst gänzliche Verrücktheit, treten an die Stelle des ehedem noch so frohen Lebensmuthes und des klarsten, schärfsten Verstandes; ein Heer von körperlichen Leiden, namentlich aber Schwächung oder gänzliches Erlöschen des Zeugungsvermögens, stellt sich der Reihe nach ein, und peinigt, vereint mit Gewissensbissen, den Unglücklichen sein elendes Leben hindurch.

Man darf nicht darauf rechnen, daß ein der Selbstbefleckung Ergebener dieses Laster bei erlangter reiferer Urtheilskraft meiden werde; so viel Herrschaft gewinnt nur selten der Verstand über die verführerische Leidenschaft, und wenn er sie gewinnt, so ist es gemeiniglich schon zu spät, die Gesundheit ist schon ruinirt. Manche beschwichtigen ihr Gewissen, wenn dieses ja rege wird, sogar mit einer falschen Keuschheit, indem sie diese widernatürliche Befriedigung des Geschlechtstriebes für weniger unmoralisch halten, als die

Befriedigung auf natürlichem Wege. Sobald man also die traurige Entdeckung gemacht hat, daß ein junger Mensch der Onanie ergeben sei, muß man ihn auf alle Weise davon abzubringen suchen; man stelle ihn zu diesem Endzwecke unter die sorgfältigste Aufsicht, lasse ihn, wo möglich, nie allein, man stelle ihm das Verderbliche seines Lasters in seiner ganzen gräßlichen Gestalt vor, und spare selbst, wenn Ermahnungen nicht helfen, körperliche Züchtigungen nicht. Um jedoch seinen Zweck ganz zu erreichen, ist es auch nöthig, daß man die Ursachen kenne, welche zur Selbstbefleckung Anlaß geben und sie unterhalten können.

Diese Ursachen liegen theils in einer falschen körperlichen und geistigen Erziehung, theils auch oft in einer krankhaften Körperbeschaffenheit. Eine zu nahrhafte, mit Gewürzen bereitete Kost, besonders eine allzu reichliche Fleischkost, so wie auch der Genuß geistiger Getränke, befördert die Entwickelung des Geschlechtstriebes und das Bedürfniß, ihn zu befriedigen, erstaunlich, und taugt deshalb nicht für junge Personen. Da der Geschlechtstrieb vorzüglich des Nachts, bei der Einwirkung der Bettwärme, rege wird, so lasse man jüngere Personen so kühl als möglich, nicht auf und unter Federbetten, sondern auf einer Matratze von Haaren und unter einer leichten Decke schlafen; auch lasse man sie Abends nicht zu nahe vor dem Schlafengehen essen, weil die während des Schlafes vor sich gehende Verdauung ebenfalls zu üppigen Träu=

men und zur Aufregung der Geschlechtstheile Anlaß giebt. Ueberhaupt halte man die jungen Leute auf keine Weise zu warm; man lasse es ihnen nicht an der nöthigen Bewegung fehlen; im Gegentheile, man sorge dafür, daß sie sich den Tag über gehörig ermüden, so daß ein fester, ruhiger, durch keine Phantasiebilder gestörter Nachtschlaf folge. Vor Allem suche man Kinder und jüngere Personen in beständiger Aufmerksamkeit auf ihre Beschäftigungen zu erhalten und überlasse sie nicht zu viel sich selbst. Nichts führt, in gewissen Jahren, so leicht zu der Versuchung, der Onanie zu fröhnen, als der Müssiggang und das Alleinesein; die Phantasie spiegelt sich da, indem es dem Geiste an Nahrung von außen fehlt, allerlei lockende und verführerische Bilder vor. Hierin scheint der Grund zu liegen, warum das Laster der Selbstbeflekkung auf Schulen, wo die jungen Leute von der übrigen Welt abgesondert und mehr sich selbst überlassen leben, vorzugsweise so häufig angetroffen wird. Das böse Beispiel thut ferner ebenfalls sehr viel, und ist in so einer Schule nur erst ein räudiges Schaf, so steckt dieses bald auch die übrigen an. Der Umgang junger Personen sei deshalb mit großer Sorgfalt gewählt, und wenn diese Wahl nicht thunlich ist, wie eben auf Schulen, da mögen wenigstens die Lehrer eine strengere Aufsicht führen, als es gewöhnlich geschieht. Ja selbst in der Wahl der Lehrer, denen Aeltern ihre Kinder anvertrauen, sei man vorsichtig; man

wähle nur solche, deren moralischer Ruf ganz unbescholten ist. Es ist kaum glaublich, aber wahr, daß Geilheit und Immoralität manche Lehrer ihre heiligsten Pflichten gegen die Kinder vergessen lassen, und uns selbst sind zwei Beispiele bekannt geworden, daß Lehrer die ihnen untergebenen jungen Schülerinnen durch gegenseitige Betastung und Reizung der Geschlechtstheile zur Einstimmung in ihre verbrecherischen Zwecke zu verlocken suchten. Dies heißt: den Kindern die Onanie schon in der Schule methodisch einimpfen! Die Wahl der die Kinder umgebenden Dienstleute verdient in dieser Hinsicht nicht weniger Beachtung. Im Allgemeinen suche man endlich die Phantasie junger Personen frei und rein von jedem Gedanken an Geschlechtslust zu erhalten, dadurch, daß man das Beisammenliegen von Kindern beiderlei Geschlechts oder der Kinder mit ihren Aeltern im Bette vermeidet; daß man ihnen kein Lesen von schlüpfrigen Büchern, von Liebesgeschichten überhaupt, von verdächtigen Romanen u. s. w. erlaubt; daß man sie von dem zu frühzeitigen Besuche des Schauspiels abhält; und daß man in ihrer Gegenwart nichts spricht, was auf den Unterschied der Geschlechter einen auffallenden Bezug hat. In vielen dieser Punkte sündigt man sehr häufig; besonders ist das Lesen von Romanen und der Besuch des Schauspiels bei Kindern und jungen Personen, deren Verstand noch nicht zu seiner Reife gediehen ist, jetzt fast zur Mode geworden. Aeltern und Erzieher

mögen diesen warnenden Wink nicht verloren gehen lassen, wenn sie nicht wollen, daß ihre Kinder, in späteren Jahren, das Unheil, welches durch eine unvorsichtige moralische Erziehung über sie gekommen ist, ihnen selbst zur Last legen sollen.

Endlich giebt es auch, mehrentheils angeborene, Krankheitszustände, welche einen zu frühzeitigen und heftigen Reiz in den Geschlechtstheilen veranlassen, der leicht zur Onanie führen kann. Diese Krankheitszustände fallen in das Gebiet derjenigen, auf welche wir in dem angezeigten Buche verwiesen haben. Ihre Entdeckung wird dem Scharfblicke der Aeltern nicht entgehen; ihre Beseitigung aber, so wie die der Folgen der Selbstbefleckung, kann blos Sache des Arztes sein; dem Laien selbst hierüber Mittel und Rathschläge in die Hände zu geben, ist stets verwerflich, und hat von jeher mehr Schaden als Nutzen angestiftet.

Viertes Kapitel.

Von der Ernährung.

Speise und Trank sind das erste, was der Mensch bedarf, sobald er in die Welt getreten ist, und von ihnen müssen wir daher nun zuerst sprechen. Weil wir uns jedoch, in unserem cultivirten Zustande und bei der Bekanntschaft mit einer Menge ausländischer Genüsse, zur Ernährung nicht blos derjenigen Mittel, die ausschließlich darauf abzwecken, der eigentlichen Nahrungsmittel bedienen, sondern auch einer Menge von Dingen, die, weit entfernt, dem Körper Nahrung zu geben, vielmehr blos zur Erhöhung des Wohlgeschmackes und zur Reizung des Gaumens dienen, so müssen wir auch hier alles dies zusammenfassen, und zugleich werden wir diesem Kapitel einen Inbegriff derjenigen Diät beifügen, welche während der homöopathischen Behandlung von Kranken zu beobachten ist, insoweit sich dies im Allgemeinen und ohne Berücksichtigung der einzelnen besonderen Fälle thun läßt. Wir werden zuerst von den Speisen, dann von den Getränken sprechen.

Um die Idee einer reinen und ganz naturgemäßen Diät verwirklichen zu können, ist es nöthig, daß wir

zuvörderst den nicht allgemein gekannten Begriff dessen, was im wahren Sinne des Wortes ein Nahrungsmittel ist, feststellen, und zeigen, wodurch es sich von einem Arzneimittel unterscheidet. Man nennt nämlich Nahrungsmittel alles dasjenige, was zum Wachsthum und zur Erhaltung des Körpers dient, was geeignet ist, mittelst der Verdauung vom Körper so assimilirt (angeähnlicht) zu werden, daß es in die Säftemasse und von dieser in die festen Theile übergeht, und dies zwar, wenn nicht Krankheit zugegen ist, oder die Nahrungsmittel in unmäßiger Menge genossen worden waren, ohne alle Beschwerde, ohne alle üble Empfindung für den Körper. Unter Arzneimittel hingegen versteht man alles dasjenige, was im Körper besondere, dem natürlichen und gesunden Zustande fremdartige und mehrentheils unangenehme und schmerzhafte Empfindungen oder auch Erscheinungen, die von den natürlichen abweichen, hervorbringt, und, was zwar auch in die Säftemasse übergehend, doch nicht zur Ernährung, nicht zum Ersatze der täglich verloren gehenden Körpermasse dienen kann. Nicht immer sind in der Natur die rein nährenden und die arzneilichen Stoffe so streng geschieden; vielmehr giebt es viele Naturerzeugnisse, in denen beide mit einander verbunden sind, und zwar so, daß bald die nährenden, bald die arzneilichen Bestandtheile und Eigenschaften mehr oder weniger vorherrschen; Dinge dieser Art zeichnen sich in der Regel durch einen besonders

auffallenden, mehr oder weniger scharfen Geruch und Geschmack aus, den man bei den rein nährenden Stoffen vermißt. Wir werden sie zum Unterschiede von den letzteren im Laufe dieser Abhandlung arzneihaltige Nahrungsstoffe nennen.

Obschon der Mensch auf eine weit größere und mannichfache Auswahl unter seinen Genüssen angewiesen ist, als die meisten Thiere, und ihm auch in dieser Hinsicht, so lange er gesund ist, ein sehr weites Feld offen steht, ohne daß seine Gesundheit gefährdet wäre, so gilt doch unumstößlich immer der Grundsatz hinsichtlich der Diät, daß, je einfacher, desto besser sie sei. Unzählige Erfahrungen bestätigen dies zu sehr, um daran zweifeln zu lassen. Der Landmann befindet sich bei seiner einfacheren und ungekünstelteren Kost in der Regel weit gesünder, er hat ein blühenderes Aussehen, bessere und weißere Zähne und einen kräftigeren Körperbau, als der in Leckerbissen schwelgende Stadtbewohner, und wenn er diese Vorzüge auch zum Theil dem häufigeren Genusse der freien Luft, der anstrengenderen Bewegung zu danken hat, so zum großen Theil doch gewiß auch seinen einfacheren Speisen, was jeder Stadtbewohner, dem die übrigen Vorzüge des Landlebens nicht zu Theil werden, wenn er nur sonst will, an sich erproben kann. Es kommt gewiß so sehr viel eben nicht darauf an, w a s man genießt, vorausgesetzt, daß es rein nährende oder wenigstens nicht geradezu schädliche Dinge

seien; denn wir sehen täglich, daß verschiedene Menschen bei der verschiedenartigsten Auswahl ihrer Speisen sich gleichmäßig wohl befinden; aber das gleichzeitige Durch= und Untereinander=Essen der verschiedenartigsten Dinge ist es, was ohne einigen Nachtheil für die Gesundheit nur von Wenigen vertragen wird. Die allzu sehr zusammengesetzten Gerichte unserer höheren Kochkunst, und die bunte Aufeinanderfolge von Speisen und Zubereitungen aller Art bei Gastereien laufen daher einer gesunden Lebensordnung unbedingt entgegen; und gewiß wird sich Jeder bei einer einfachen Mahlzeit, die er indessen, so oft ihm beliebt, wechseln kann, weit besser befinden.

Jedoch ist es keineswegs ganz gleichgültig, welcher Speisen man sich zur Nahrung bedient. Unbedingt werden immer die den Vorzug verdienen, welche unter die Klasse der rein nährenden gehören, und deren vorzüglichste wir nachher noch nahmhaft machen werden. Zwar wird es dem ganz gesunden Menschen, oder wenigstens demjenigen, dessen Verdauungsorgane nicht leiden, wenig schaden, wenn er ja zuweilen auch dieses oder jenes arzneihältige Nahrungsmittel mäßig genießt, besonders wenn dabei die vorhin gegebene Regel, nicht zu Vielerlei zu gleicher Zeit zu essen, beobachtet wird; desto mehr aber wird sich vor dergleichen Genüssen der zu hüten haben, dessen Gesundheit nicht stark genug ist, um es mit Allem und Jedem aufnehmen zu können. Daß alles, was

man genießt, rein und unverdorben und nicht mit offenbar schädlichen Substanzen vermischt, daß z. B. das Brot aus gutem, reifem Korne gebacken und nicht schimmlich, das Fleisch nicht von kranken Thieren und nicht zuvor in Fäulniß übergegangen, der Käse nicht zu alt sei, verdient gleichfalls die sorgfältigste Beachtung. Zugleich sei auch hier noch die Bemerkung gemacht, daß ein ebenmäßiger Genuß, sowohl von Fleisch- als von Pflanzenkost, nicht die eine oder die andere ausschließlich, dem Menschen am angemessensten ist, worauf auch schon die Einrichtung der menschlichen Zähne hindeutet. Wir müssen hier mehrer Genüsse erwähnen, die theils, obschon sie nicht zu den arzneihaltigen gehören, dennoch der Gesundheit nicht eben zuträglich sind, theils durchaus gar nicht zur Ernährung bestimmt, aber doch von den meisten Menschen als unumgänglich nöthige Ingredienzien der Speisen betrachtet werden; wir meinen unter letzteren die Gewürze. Unter den erstern heben wir besonders hervor: das Fleisch unausgewachsener Thiere, das Fleisch von Schweinen und anderen widernatürlich gemästeten Thieren, die an Nahrungsstoff geringhaltigen Pflanzenspeisen, und in gewissem Betrachte auch die Pflanzensäuren. Es ist ganz falsch, wenn man das Fleisch sehr junger und noch nicht ausgewachsener Thiere, wie namentlich das Kalbfleisch, junge Tauben, junge Hühner für allgemein nahrhafter und der Gesundheit zuträglicher hält, als derberes und mehr

ausgebildetes. Dieses Fleisch enthält weit weniger wahrhaft nährende und die Verdauungsorgane gehörig beschäftigende Bestandtheile als das der ausgewachsenen Thiere, und mag daher wohl zuweilen Reconvalescenten aus acuten Krankheiten für kurze Zeit zu empfehlen sein, keineswegs aber gesunden und kräftigen Personen, wenigstens nicht zum häufigen Genusse. Der sprechendste Beweis hierfür ist, daß die meisten derjenigen chronischen Kranken, die an Verdauungsbeschwerden leiden, (ausgewachsenes) Rindfleisch weit besser vertragen als Kalbfleisch, besonders Kalbsbraten, worauf sie gewöhnlich Magendrücken und andere ähnliche Beschwerden bekommen. Am wenigsten der Gesundheit zuträglich ist aber das Fleisch künstlich gemästeter Thiere, namentlich wenn, wie es häufig mit den Gänsen der Fall ist, diesen Thieren alle freie Bewegung entzogen worden war; und offenbar nachtheilig ist das vom Schweine. Keine Speise begünstigt so leicht und so sehr die Entwickelung der im zweiten Kapitel erörterten Krankheitsanlagen, als das Fleisch und das Fett vom Schweine, dieses von den Orientalen mit Recht für unreif gehaltenen und deshalb verabscheueten Thieres. Hautausschläge, Scropheln, Knochenkrankheiten u. dgl. m. haben häufig ihren Grund zum Theil in dem Genusse desselben, und werden daher auch in Gegenden, wo die Schweinezucht sehr betrieben wird, weit häufiger beobachtet als anderwärs. Vom Fleische des wilden Schweines,

welches freilich auch seltener genossen wird, beobachtet man diese Nachtheile weniger; und es ist dies auch sehr natürlich; in der Wildniß lebt das Thier unter Verhältnissen, die zur Ausbildung eines gesunden und nahrhaften Fleisches weit vortheilhafter sind, als die, welche bei der künstlichen Mästung obwalten. Hier entzieht man den Thieren die freie Bewegung, den Genuß der freien Luft, oft selbst des Lichtes, und man überfüttert sie dermaßen, daß die Verdauungsorgane alles Genossene gar nicht gehörig verarbeiten können, sondern sich nun ein gewissermaßen krankhaftes Product, das Fett, in Menge bildet, welches denn auch selbst beim Menschen, wenn es in übergroßer Menge entsteht, bekanntlich keineswegs in den Begriff einer gesunden und kräftigen Constitution gehört. Das Wildpret liefert aus den oben angegebenen Gründen das gesündeste und nahrhafteste Fleisch. Magerer Schinken von nicht allzu sehr gemästeten Schweinen möchte unter allem, was das Schwein an Nahrungsmitteln liefert, noch am wenigsten nachtheilig sein.

Es giebt in der Natur drei Stöffe, die eigentlich keine Nahrungsmittel sind, auch nach dem gewöhnlichen Begriffe nicht zu den Gewürzen gehören, aber uns doch in so reichlicher Menge von der Natur dargeboten werden, daß sie offenbar von derselben zum Genusse für uns bestimmt zu sein scheinen; man könnte sie die uns von der Natur zum täglichen Genusse an-

gewiesenen Gewürze nennen. Diese sind: das Koch-salz (das unbedingt diesen Namen verdient), der Zucker (im weiteren Sinne, Zuckerstoff genannt), und die Pflanzen- oder Gewächssäuren. Der Zucker, welcher im Safte des Zuckerrohres am reinsten, außerdem aber auch in allen Obstarten, in den Hülsenfrüchten und in einer Menge eßbarer Vegetabilien enthalten ist, schließt sich unter diesen am meisten den Nahrungsmitteln an, obschon er für sich allein keineswegs als solches dienen kann; er hat für den Körper weder die Nachtheile der eigentlich sogenannten Gewürze, noch die Vortheile der eigentlichen Nahrungsstoffe; doch steht sein Genuß gemeinhin in einem schlechteren Rufe als er verdient; er hat, wenn er nicht ganz unmäßig genossen wird, nicht die Nachtheile, die man ihm oft Schuld giebt, wie z. B. das Schwarz- und Hohlwerden der Zähne, zur Folge; vielmehr ist es ausgemacht, daß er manche Speisen annehmlicher und leichter verdaulich für den Magen macht. Nur ein allzu häufiger Genuß desselben, und besonders außer Verbindung mit anderen Speisen, ist geeignet, Magenverderbniß und ihre Folgen herbeizuführen.

Die Gewächssäuren sind in der Natur nicht minder häufig verbreitet als der Zuckerstoff, ja insofern noch mehr, als es eine Eigenthümlichkeit des Letzteren ist, unter den gegebenen Bedingungen, d. h. unter der vereinten Einwirkung von Wasser, Luft und einem gewissen Wärmegrade, mittelst der Gährung in

Säure überzugehen, wie dies z. B. bei der Essigbereitung und bei der Umwandlung des Weißkrautes in Sauerkraut (Sauerkohl) geschieht. Die am häufigsten vorkommende Gewächssäure ist die Essigsäure; sie findet sich fertig gebildet in den meisten Obstarten und eßbaren Beeren, deren einige jedoch auch noch manche andere Säuren enthalten, wie z. B. die Aepfelsäure, die Citronensäure, die indessen nur Modificationen der Essigsäure sind und sich nicht so sehr wesentlich von ihr unterscheiden. Im Allgemeinen sind die Pflanzensäuren für gesunde Menschen ein sehr erlaubter und an sich keineswegs nachtheiliger Genuß, doch möchten sie wohl eher als der Zucker nachtheilig werden können, und dürfen daher, besonders im concentrirteren Zustande (als in welchem sie in den sehr sauren Früchten, in den Citronen, den Berberisbeeren u. s. w. enthalten sind), nur in mäßiger Menge auf einmal genossen werden; gegentheils beobachtet man danach Uebelkeiten, unangenehme Empfindungen im Magen, jählinges allgemeines Schwächegefühl und anderes Uebelbefinden mehr. In Krankheiten ist ihr Genuß nur bedingungsweise zulässig, und namentlich wirken sie fast immer nachtheilig und verschlimmernd auf Hautkrankheiten.

Das Kochsalz ist unbedingt das natürlichste und unentbehrlichste aller Gewürze, wofür schon seine so weite Verbreitung durch die Natur spricht, denn es findet sich in trockener Gestalt im Innern der Erde,

und aufgelöst in Quellen und im Meereswasser. Unstreitig ist es ein Beförderungs= und Unterstützungsmittel der Verdauung im weitesten Sinne. Zucker und Gewächssäuren können seine Stelle bei vielen Speisen vertreten, so daß, wo man diese gebraucht, man das Salz häufig entbehren kann, wie z. B. bei allen Obstarten. Doch gebietet die Erfahrung auch im Genusse des Salzes Mäßigkeit, indem es, in übergroßer Menge genossen, leicht sogenannte Schärfen, d. h. Neigung zu Hautkrankheiten erzeugt, oder, wenn letztere schon vorhanden, sie unterhält. Wir müssen nun noch der eigentlich sogenannten Gewürze gedenken, die, wie wir schon vorhin sagten, nicht in die Klasse der Nahrungsstoffe gehören, aber sich doch, weil sie den Wohlgeschmack der Speisen erhöhen, bei den meisten Menschen fast unentbehrlich gemacht haben, und dies gewiß nicht zu unserem Vortheile. Sie gehören, wenigstens die stärkeren und pikanteren unter ihnen, fast sämmtlich einer fremden Zone an und gedeihen nur unter heißeren Himmelsstrichen als der unserige ist. Schon daraus scheint hervorzugehen, daß sie auch für uns nicht bestimmt und unserer Constitution nicht angemessen sind. Jedoch erzeugt auch unser Clima mehre Gewürze, oder Dinge, die als solche benutzt werden; mehrentheils sind diese aber zugleich mit nährenden Stoffen verbunden, wie dies namentlich in den Erdbeeren, den Himbeeren, den Zwiebeln, dem Sellerie, dem Meerrettig, der Petersilie und meh=

ren anderen der Fall ist. Außer jenen drei Gewürzen, worauf uns die Natur so sichtlich angewiesen hat, dem Salze, den Gewächssäuren und dem Zucker, bedarf unser Körper eigentlich durchaus keiner anderen. Durch die scharfen indischen Gewürze wird weder die Verdauung der Speisen erleichtert oder befördert, noch werden durch sie dem Körper wahre Kräfte gegeben; sie sind nur überflüssige Reize, deren nächste Wirkung es mehrentheils ist, das Blut in Wallung zu setzen und das Nervensystem aufzuregen, um hinterher eine Erschlaffung zurückzulassen, die mit der Größe der Aufregung im Verhältnisse steht. Gewiß haben die Gewürze noch anderweitige arzneiliche Wirkungen, die wir aber noch nicht genau kennen; so wissen wir z. B. vom schwarzen Pfeffer, daß er in einigen Fällen das Wechselfieber beseitigt. Die Gewohnheit thut auch hier, wie überall, viel, und so wird derjenige, welcher von langer Zeit her an den Genuß von Gewürzen gewöhnt ist, wenige, vielleicht gar keine Wirkungen mehr davon erfahren; diese Abstumpfung des Gefühls hat hinwiederum aber auch den Nachtheil, daß Viele, um dem allmählich abgestumpften Geschmacke wieder aufzuhelfen und den Genuß zu erhöhen, im Gebrauche der Gewürze immer mehr vorschreiten und ihn endlich bis zur Unmäßigkeit treiben. Wenn auch, wie gesagt, lange Gewohnheit an sich schädliche Dinge minder schädlich machen kann, so folgt daraus doch noch nicht, daß man sich ganz

ungestraft an den Genuß der Gewürze gewöhnen dürfe, und wenn auch Dieser oder Jener sich dem Anscheine nach wohl dabei befindet, so ist es immer noch die Frage, ob er sich nicht noch besser und gesünder befinden würde, wenn er ganz naturgemäß lebte und sich dieser unnöthigen Reizmittel streng enthielte. Bei den meisten Menschen ist der Gaumen so verwöhnt, daß sie die Gewürze für ganz unentbehrlich halten; sie glauben, eine Speise könne gar nicht schmackhaft sein, wenn ihr nicht wenigstens etwas von diesem oder jenem Gewürze zugefügt wird. Das Letztere ist durchaus falsch. In neuerer Zeit, wo das Publikum mit den Nachtheilen einer so aufregenden Diät durch die Bemühungen der homöopathischen Aerzte mehr bekannt geworden ist, haben sich Viele überzeugt, daß man auch ohne Gewürze alle Speisen sehr schmackhaft und kräftig, ja oft noch besser zubereiten könne, als mit Gewürzen, die öfters einer übrigens schaaleren und magerern Zubereitung nur zum Deckmantel dienen, und sie sind so in dieser Hinsicht mehr zum naturgemäßen Zustande zurückgekehrt, zum Nutzen für ihre Gesundheit. Minder nachtheilig als die indischen, sind unsere inländischen Gewürze, wenigstens zum großen Theile, und einige derselben, wie namentlich die in den Obstarten enthaltenen, können wohl ohne allen Nachtheil genossen werden. Wer indessen einer gewürzhaften und pikanten Diät entbehren zu können gar nicht die Kraft hat, dem

rufen wir wenigstens das goldene Wort zu: **Mäßigkeit!**

Auch **wie** die Speisen zubereitet und genossen werden, ist nicht gleichgültig, und dieser Gegenstand verdient deshalb hier eine Stelle. Den meisten Nahrungsmitteln geben wir durch die vereinte Einwirkung der Wärme und des Wassers, durch das Kochen, Backen und Braten, eine weichere Consistenz; andere, die diese schon von Natur haben, genießen wir roh, wie z. B. das Obst. Es scheint nicht sehr zweifelhaft, daß wir deren viele, die wir zu kochen gewohnt sind, nicht auch roh genießen könnten; allein die Sitte will es so, und unser Geschmack ist daran gewöhnt; und wenn das Kochen und Braten von der Art ist, daß die Nahrungsfähigkeit der Speisen nicht darunter leidet, so mag es immerhin geschehen, nur darf man nicht glauben, daß der Genuß roher, ungekochter Speisen, wenn sie nicht allzu hart und trocken sind, den gesunden Menschen nachtheilig wäre. Bei einigen ist jedoch eine vorgängige Zubereitung durch Kochen oder Backen durchaus nöthig, um sie mehr geeignet für die Verdauung zu machen; dies gilt namentlich von den Hülsenfrüchten und allen anderen Nahrungsstoffen, die im rohen Zustande zu hart sind, um so genossen zu werden. Das aus den Getraidearten gezogene Mehl bedarf, um zur nahrhaften und gut verdaulichen Speise zu werden, jener bekannten, beim Brodbacken gebräuchlichen Vorbereitung,

wodurch die in ihm enthaltenen Nahrungsstoffe erst gehörig entwickelt und aufgeschlossen werden. Das blos mit Wasser zu einem Brei gekochte oder in anderen Mehlspeisen schlecht und unvollkommen ausgebackene Mehl ist bei weitem weniger der Gesundheit zuträglich als das ausgebackene, besonders das zu Brod (oder Semmel) ausgebackene, welches letztere aber nicht zu frisch genossen werden darf. So wie das Kochen dazu dient, die Nahrungsmittel zu erweichen, so muß doch hierin auch, bei manchen wenigstens, ein gewisses Maaß beobachtet werden, und dies zwar namentlich beim Fleische, indem dessen Faserstoff, einer seiner Hauptbestandtheile, durch allzu langes Kochen oder Braten verhärtet und dadurch schwerer auflöslich und unverdaulicher wird, ungerechnet, daß dadurch auch ein großer Theil des nährenden Bestandtheils dem Fleische gänzlich entzogen wird. Die Art und Weise der Engländer, das Fleisch zu kochen, ist deshalb der unsrigen weit vorzuziehen. Für die Eier gilt dasselbe, wie vom Fleische; auch sie sind, hart gekocht, sehr schwer verdaulich. Daß man die Speisen nicht in Gefäßen zubereite, die denselben schädliche Bestandtheile mittheilen können, versteht sich von selbst, und namentlich müssen die kupfernen, wenn man sich deren bedient, stets gut überzinnt sein.

Wenn alle diese Vorbereitungen dazu dienen, die Speisen theils schmackhafter, theils aber auch, und zwar vorzüglich zur Verdauung geschickter zu machen,

so dürfen wir einer anderen natürlichen Vorbereitung nicht vergessen, die einen gleichen Zweck hat; wir meinen das Kauen der Speisen. Dieses dient nicht allein zur Zerkleinerung der Nahrungsmittel, sondern auch, und zwar vornehmlich dazu, daß sie, ehe sie in den Magen gelangen, mit einer Feuchtigkeit gemischt werden, die so zu sagen die Verdauung und Verähnlichung (Assimilation) der Speisen mit unserem Körper einleitet, nämlich mit dem Speichel. Das Kauen der Speisen ist also ein für die Erhaltung der Gesundheit höchst wichtiges Geschäft, und man thut unrecht, es häufig so nachlässig zu betreiben. Aus demselben Grunde sind auch diejenigen Speisen, welche des Kauens bedürfen, denen vorzuziehen, welche durch die Kochkunst in einen so zerkleinerten Zustand gebracht werden, daß man sie ungekauet verschlucken kann und sogar muß, wie fürs erste alle Suppen, die sogenannten Breie (Mus) u. m. a. Auch dürfte es noch aus einer anderen Rücksicht unentschieden bleiben, ob die Sitte, der eigentlichen Mahlzeit eine Suppe vorauszuschicken, nützlich und dienlich sei; deshalb nämlich, weil, indem dadurch der Magen mit einer Menge Flüssigkeit angefüllt wird, die hinterher genossenen festeren Speisen mit den Magenwänden und dem Magensafte nicht in so genaue Berührung, als außerdem, kommen, und somit auch nicht so gut verarbeitet werden können.

Es ist zur Gewohnheit bei uns geworden, die

meisten Speisen warm zu genießen. Wir wollen es unentschieden lassen, ob dies nothwendig sei; sehr wahrscheinlich ist es indessen, daß wir sie eben so gut sämmtlich kalt genießen könnten, ohne uns schlechter dabei zu befinden. Es wird auf alle Fälle wenig darauf ankommen, ob wir sie kalt oder warm essen, sobald nur immer auf eine mäßige Temperatur derselben gesehen wird, dagegen wir den Genuß der Speisen in zu heißem Zustande als nachtheilig rügen müssen; gewiß ist es, daß darunter die Zähne leiden, was ebenfalls auch bei den plötzlich auf einander folgenden Genüssen von heißen und kalten Speisen oder Getränken der Fall ist.

Wann man essen solle, bestimmt sich im Grunde von selbst, d. h. durch unser Gefühl; das Natürlichste ist, daß man ißt, wenn man Hunger hat, und es ist eben so wenig zu empfehlen, ohne eigentlichen Hunger zu essen, als es gut ist, zu lange zu hungern, den Hunger zu stark werden zu lassen, und noch schlimmer, ihn zu übergehen. Ein zu heftiger Hunger besteht bekanntlich in einem eigenthümlichen widrigen Gefühle im Magen, welches, wenn es nicht bald befriedigt wird, in ein allgemeines Uebelbefinden übergeht, ja bei schwächlichen Personen sogar Ohnmachten bewirken, und welches, wenn es oft eintritt, leicht einen dauernden übelen Einfluß auf die Gesundheit haben kann. Häufig vergeht das Hungergefühl, wenn es bis auf einen gewissen Grad gestiegen und nicht befriedigt wor-

den ist, von selbst, und dies hat gewöhnlich eine andere üble Wirkung, eine mehr oder weniger lange Appetitlosigkeit, zur Folge. Bei unserer herkömmlichen Einrichtung, daß zu einer gewissen Tageszeit gegessen wird, giebt es wohl, besonders unter der Klasse derer, die keine anstrengenden Körperarbeiten haben, Viele, die nie einen starken, fühlbaren Hunger bekommen, indem die Mahlzeiten nicht sehr weit von einander entfernt sind. Dies mag man nun wohl eigentlich nicht nachtheilig für die Gesundheit nennen können; man kann sich dabei sehr wohl befinden; nur ist es doch rathsam, die Zwischenräume zwischen den täglichen Essenszeiten nicht zu kurz zu machen, damit dem Magen Zeit gelassen werde, den ihm jedesmal übergebenen Inhalt gehörig zu verarbeiten, ehe man ihn von neuem beschäftige. Ob man kurz vor dem Schlafengehen noch essen dürfe, möchte wohl nicht so unbedingt zu beantworten sein; wenn es mäßig geschieht, wird es in der Regel gut vertragen, und es läßt sich auch denken, daß eine mäßige Beschäftigung des Magens während des Schlafes keinen Nachtheil für die Gesundheit haben könne, da die Verrichtungen desselben der Willkühr ganz entzogen und unabhängig vom Geiste sind. Viele Personen können, ohne irgend eine Beschwerde davon zu fühlen, noch kurz vor Schlafengehen viel essen; dies möchte jedoch nicht Jedem anzurathen sein, am wenigsten kränklichen Menschen, die immer wohl daran thun, ein paar Stun-

den vor dem Niederlegen zum Schlafe mäßig zu essen; bei Gesunden wird eine anständige Pause zwischen Essens- und Schlafenszeit hinreichend sein.

Wie viel man auf einmal essen solle, bedürfte gar keiner Erwähnung, wenn das Essen immer nur seine natürliche Bestimmung, das Bedürfniß nach Nahrung zu stillen, erfüllen sollte; allein man begnügt sich nicht immer blos mit demjenigen Genusse, welcher, wie mit jeder Stillung der natürlichen Bedürfnisse, auch mit der Stillung des Hungers verbunden ist, sondern man verlangt häufig noch etwas mehr, man will den Gaumen auch noch nach der eigentlichen Sättigung reizen, und dazu bietet denn auch die höhere Kochkunst geschäftig die Hand, durch einen wohlberechneten Wechsel der Genüsse, nach dem ganz richtigen Satze, daß man, selbst schon vollkommen gesättiget, doch noch essen und noch viel essen kann, wenn dem Gaumen mannichfaltige neue Reize geboten werden. Nichts ist aber, besonders wenn es oft geschieht, nachtheiliger für die Gesundheit, als diese Ueberbefriedigung des Bedürfnisses, und zwar ist sie doppelt nachtheilig, einmal, weil der Magen auf einmal mit zu viel Nahrungsmasse überladen wird, die er nicht gehörig verarbeiten kann, und zweitens weil, wie schon weiter oben bemerkt worden, der gleichzeitige Genuß so mannichfacher Speisen ebenfalls nicht zuträglich ist. In dieser Hinsicht sind die großen und langen Gastmähler, wo die Tafel unter der Last der

verschiedenartigsten, immer zu neuen Genüssen anreizenden Speisen fast zusammen bricht, der wahre Ruin für die Gesundheit, wenn man sich dabei nicht zu mäßigen weiß. Ein mehrstündiges, selbst tagelanges Uebelbefinden ist die fast stete Folge solcher Magenüberladungen; und wenn auch dieses Uebelbefinden nur vorübergehend ist, so ist es doch immer eine nachtheilige Störung im Gange der Körperfunctionen, die derjenige, welchem an der Erhaltung und Festigkeit seiner Gesundheit liegt, vermeiden muß, so viel er nur immer kann.

Nach dem Essen, oder doch wenigstens nach einer vollkommenen Sättigung, empfindet man ein zur Ruhe einladendes Gefühl von Laßheit und Abspannung; und wir halten es für das Natürlichste und Zweckmäßigste, daß man diesem Bedürfnisse nachgebe und sich in der ersten Zeit der Verdauung einer körperlichen und geistigen Ruhe überlasse. Die liegende oder ausgestreckt sitzende Stellung ist hierbei unstreitig die beste und selbst dem langsamen Auf- und Abgehen noch vorzuziehen. Wer dies beobachtet, thut schon der Gesundheitsregel Genüge; das Schlafen nach der Mahlzeit ist dann entbehrlich, obschon wir es keineswegs für nachtheilig erklären können. Ein nicht zu langer Mittagsschlaf möchte solchen, die sich viel mit geistanstrengenden Arbeiten beschäftigen, sogar zu empfehlen sein.

Wir kommen nun zu den **Getränken**. Unter

diesen ist bekanntlich das natürlichste und für die Erfüllung seines Zweckes angemessenste, das Wasser; außer dem Wasser haben wir uns noch ein Getränk zu eigen gemacht, das zwar nicht minder natürlich, aber ursprünglich blos für säugende Kinder und Thiere bestimmt ist, die Milch. Beide sind unbedingt zweckmäßig und vortheilhaft zur Erhaltung der Gesundheit; doch ist das Wasser als ein durstlöschendes Mittel zum täglichen Gebrauche der Milch noch vorzuziehen. Wessen Magen das eine oder das andere nicht verträgt, der ist gewiß nicht gesund zu nennen, und der so häufig der Milch gemachte Vorwurf: daß sie verschleime oder Säure erzeuge, hat seinen Grund blos darin, es müßte denn sein, daß sie allzu fett genossen würde, wo sie dann allerdings auch bei Gesunden dergleichen Nachtheile haben kann. Wenn wir die Rechte des Wassers und der Milch, als natürlicher durstlöschender Mittel, aufrecht zu erhalten suchen, so können wir dagegen auch nicht umhin, die allzu großen Lobpreisungen derselben, als Mittel zur Wiederherstellung der verlorenen Gesundheit, als Irrthum und Unsinn zu rügen. Zur Unterstützung einer Kur wird sowohl der Genuß des Wassers als der Milch gewiß fast immer dienen, wenigstens negativ, indem man dadurch vom Genusse anderer schädlicher oder weniger naturgemäßer Getränke abgehalten wird; vollführen kann jedoch weder Wasser noch Milch eine Kur, denn beide sind keine Heilmittel, sondern Nah=

rungsmittel. Besonders ist das Trinken des Wassers, bald des kalten, bald des heißen, und in ungeheueren Quantitäten, bis zur Lächerlichkeit und mit Darlegung einer gänzlichen Unwissenheit über die wahren Begriffe von Krankheit und Heilmittel, gegen eine Menge von Krankheiten empfohlen worden. Was auf solche Weise erreicht worden ist, daran hat das Wasser an sich gewiß den geringsten Theil gehabt; die dabei zugleich im übrigen beobachtete einfachere und naturgemäßere Diät hat dabei immer das meiste gethan; und immer noch werden Verbesserungen der Gesundheit auf diesem Wege, welche man überdies auf leichtere und vernünftigere Weise erreichen kann, von sehr zweifelhafter Dauer sein. Die sogenannten Milch- und Molkenkuren, d. h. der tägliche Genuß von Milch oder den daraus bereiteten Molken, wobei man mehr Maaß und Ziel gehalten hat, als bei den Wasserkuren, wird unstreitig in manchen Fällen zur Unterstützung einer Kur durch Arzneimittel etwas beitragen können, doch muß die nähere Bestimmung hierüber jedesmal dem Arzte überlassen bleiben. — Die sogenannte Buttermilch wird von den meisten Menschen ohne Nachtheil genossen.

Das Vernünftigste und Natürlichste ist, daß man nur dann trinke, wenn man Durst hat, und gerade nur so viel, um diesen zu löschen; dies möge nun sein, wenn es wolle; so wird es auch gleichgültig sein, während der Mahlzeit zu trinken, wenn man

das Bedürfniß eben dazu fühlt. Ob man viel oder wenig trinke, ist, wenn man sich nach der oben gegebenen Bestimmung richtet, eben so gleichgültig; manche Menschen haben oft und viel Durst, andere selten und wenig, und die einen, wie die anderen, befinden sich dabei gleichmäßig wohl; doch kann allerdings sowohl ein zu häufiger Durst, als auch eine zu große Durstlosigkeit in manchen Fällen und unter manchen Umständen krankhaft sein. Daß das zu trinkende Wasser rein und von ihm nicht gehörigen Beimischungen frei sein müsse, versteht sich von selbst.

Es giebt bekanntlich, außer Wasser und Milch, noch mehre Getränke, die aber sämmtlich mehr oder weniger der Kunst ihre Entstehung verdanken, und die man theils kalt, theils warm zu genießen pflegt. Unter ihnen sind das Bier und der Wein die gebräuchlichsten; letzterer schließt sich seiner Entstehungsweise nach noch mehr an die natürlichen Getränke an, als das Bier; da er jedoch weniger ein durstlöschendes Mittel ist als dieses, so sprechen wir zuerst vom Biere. Die Bereitung und Zusammensetzung keines Getränkes wird mit so vielen Veränderungen betrieben, als die des Bieres; fast an jedem Orte wird ein anderes Bier gebrauet. Doch kann man alle Biere in zwei große Hauptklassen scheiden, in Süß- oder Weißbiere und in Bitter- oder Braunbiere. Zu den letzteren wird die dazu nöthige Gerste in einem mehr gerösteten Zustande verwendet, als zu den ersteren, auch

enthalten sie gewöhnlich einen weit reichlicheren Zusatz von Hopfen, der bei dem Süßbiere bisweilen ganz fehlt. Das Bier ist nicht nur ein durstlöschendes, sondern auch einigermaßen nährendes Getränk, welches, wenn es ohne fremde Beimischungen ist und nicht allzu viel Hopfen enthält, von den meisten Menschen ohne Nachtheil getrunken wird; doch kann Einigen die in dem auf Flaschen gelegenen Biere oft in sehr reichlicher Menge enthaltene Kohlensäure (fixe Luft) durch Leibesaufblähung, Blutwallungen u. s. w. nachtheilig werden, und solche thun dann wohl, diese Luft vorher im Glase entweichen zu lassen. Auch ein zu starker Zusatz von Hopfen beim Biere kann, durch seine erregenden und berauschenden Eigenschaften, leicht der Gesundheit nachtheilig werden. Ueberdies ist in den Bieren immer noch eine sehr strenge Auswahl nöthig, weil man ihnen, um sie schmackhaft, stark und berauschend zu machen, häufig die verderblichsten Dinge zusetzt, unter denen wir, außer vielen anderen, nur des Kokelsamens, des Porstes und des Taumellolchs gedenken. Es wäre in dieser Hinsicht zu wünschen, daß die Polizeibehörden eine strenge Aufsicht über die Bierbrauereien führen und solchem Unfuge, der die nachtheiligsten Folgen für die Gesundheit haben kann, steuern möchten.

Auch in dem Genusse des Bieres wird, wie mit den Speisen, von Vielen das gehörige Maaß überschritten; man trinkt es nicht blos, um den Durst

zu löschen, sondern auch des Wohlgeschmackes wegen. Daß dies einer gesunden Diät entgegen laufe, giebt sich schon von selbst; es wird dadurch dem Körper zu viele Flüssigkeit und zu wenig fester Nahrungsstoff zugeführt. Menschen, die im Genusse des Bieres schwelgen, werden aufgedunsen, schlaff, phlegmatisch und verlieren die Eßlust, anderer Beschwerden, die daraus entstehen, nicht zu gedenken. Wir müssen hier noch eine irrige Meinung berichtigen, die man sehr oft aussprechen hört; Viele beschönigen nämlich das reichliche Biertrinken damit, „daß das Bier nähre.“ Nährende Bestandtheile enthält nun das Bier allerdings; aber sie sind nicht in so sehr großer Menge darin enthalten und sind nicht nahrhafter als hundert andere Dinge; einige Lothe Brod enthalten weit mehr Nahrungsstoff und geben, unter übrigens gleichen Bedingungen, mehr Kraft als ein Glas Bier. Es können wohl Fälle eintreten, z. B. bei sehr entkräfteten Personen, wo man auch zugleich durch die Getränke Nahrungsstoff in den Körper zu bringen wünschen kann, aber im übrigen ist dies unnütz und zwecklos.

Diese drei, das Wasser, die Milch und das Bier sind die vorzüglichsten durstlöschenden Getränke; alle übrigen können wohl diesen Zweck auch einigermaßen erfüllen, insofern sie nämlich Wasser enthalten, aber sie werden mit wenigen Ausnahmen, wohin etwa die Mandelmilch und Limonade zu rechnen sind, weniger deswegen als wegen des Wohlgeschmackes genossen.

Wir heben von ihnen die bemerkenswerthesten aus: den Thee, den Kaffee, den Wein und den Branntwein in seinen verschiedenen Formen und Bereitungen.

Thee und Kaffee hätten ihrer Natur nach eigentlich unter die Arzneien gehört, von deren Mißbrauche wir weiter hinten noch zu sprechen gedenken; aber die Sitte und Gewohnheit haben ihren Genuß so sehr, wir möchten sagen, geheiligt, daß wir ihrer nothwendig hier schon gedenken mußten. Der chinesische Thee — denn diesen versteht man gemeinhin unter: Thee — dient, besonders unter den höheren Ständen, zu einem allgemein beliebten Getränke, mit welchem bei uns, und noch mehr bei den Engländern, fast eben so viel Mißbrauch getrieben und eben so viel Nachtheil gestiftet wird, als mit dem Kaffee; er ist ein Aufregungsmittel, das besonders auf das Nervensystem, zugleich aber auch, häufig getrunken, schwächend auf die Verdauungsorgane wirkt. Manche Personen, besonders schwächliche Frauenzimmer, können den Thee durchaus nicht vertragen und bekommen davon Kopfschmerzen, Unruhe, Aengstlichkeit, Schlaflosigkeit, Herzklopfen, Ohnmachten, Magenschmerz u. a. Beschwerden mehr. Bei den Meisten verliert dieses Getränk durch die Gewohnheit allerdings seine nachtheiligen Wirkungen zum größten Theil; jedoch muß doch eben die Erfahrung, daß er deren haben kann, uns von dem häufigen Genusse desselben abhalten, und Demjenigen, der doch einmal ohne Thee

nicht existiren zu können glaubt, hierin die größte Mäßigkeit anempfehlen.

Was vom Thee gesagt worden, gilt vom Kaffee in fast noch weiterer Ausdehnung; auch er ist ein Reizmittel, nur, wie es scheint, von weniger flüchtiger Natur. „Der Kaffee hat mehr in den Organismus eingreifende Wirkungen als der Thee, die jedoch, bei längerer Gewohnheit dieses Trankes, nicht mehr so sehr in die Augen fallen, oder die aus Unkunde und Mangel an Beobachtung übersehen, oder auch anderen Ursachen zugeschrieben werden. Oft genug fallen sie indessen auch so in die Augen, daß man sich über ihre Natur und ihren Ursprung nicht täuschen kann; dies ist besonders bei des Kaffees Ungewohnten und bei dem Vorhandensein mancher chronischen Uebel der Fall. Eine künstliche und widernatürliche Aufregung der Lebensthätigkeit und Beschleunigung des Blutumlaufes gehören zu den ersten Wirkungen des Kaffees, die sich durch einen vollen, geschwinden Puls, durch Herzklopfen, Körperhitze, durch eine aufgeregte, heitere Stimmung des Geistes und Exaltation der Phantasie und mehre andere Zeichen zu erkennen geben; doch beobachtet man auch Kopfschmerzen, Herzklopfen, Angst und Außersichsein, und Zittern der Glieder, wenn die Menge des genossenen Kaffees groß gewesen war. Ferner beschleunigt er auf eine eigenthümliche Weise die Thätigkeit der Gedärme und befördert die Entfernung der Speisen

aus dem Magen und die Wegschaffung des Stuhlganges aus den Därmen. Dies sind nur die alltäglich vom Kaffee beobachteten Wirkungen; er hat deren noch andere und folgenreichere, die wir dann gleich auch namhaft machen wollen. Wohl ist es mehr die, die Thätigkeit des Körpers und Geistes belebende Kraft des Kaffees, als der Wohlgeschmack, was seinen Gebrauch so sehr allgemein gemacht hat. Die schnelle Aufregung und das Wohlbehaglichkeitsgefühl, welches er früh nach dem Erwachen, wo der Geist in den ersten Minuten bei den meisten, selbst gesunden, Menschen nicht gleich ganz frei und heiter ist, welches er nach dem Essen in der ersten Zeit der Verdauung, wo sich jeder Mensch träge und unaufgelegt zur Arbeit fühlt, und welches er spät Abends, wo nach Abspannung von Geschäften die Natur eigentlich zum Schlafe einladet, diese Aufregung, sagen wir, und dieses Wohlbehaglichkeitsgefühl, welches der Kaffee zu Zeiten zu Stande bringt, wo der gesunde Mensch dem Willen der Natur nach eine gewisse Trägheit und Abspannung fühlen soll, haben ihn so beliebt gemacht und die Menschen glauben lassen, sie hätten in ihm ein unfehlbares und nützliches Mittel gefunden, sich jener momentanen Unbequemlichkeiten zu entledigen. Dies gelingt ihnen denn auch unfehlbar, aber nicht zu ihrem Nutzen; sie beschleunigen durch den Kaffeegenuß nach Tische das von der Natur auf einen gewissen Zeitraum ausgedehnte Verdauungsge-

schäft, und lassen somit dem Magen nicht Zeit genug, die Speisen zu verarbeiten, den Därmen nicht, die gehörige Menge Nahrungsstoff aus ihnen aufzunehmen; sie verscheuchen durch ihn am Abend den für die Stärkung der Körper= und Geisteskräfte wohlthätigen Schlaf, und greifen somit in beiden Fällen eigenmächtig und störend in die Zwecke und Absichten der Natur ein. Daß dies mit der Zeit tiefer in die ganze Organisation eingreifende Nachtheile haben müsse, kann gar keinen Zweifel erleiden. Auch sind diese anscheinend wohlthätigen Wirkungen des Kaffees gar nicht von Dauer; vielmehr folgt hinterher ein Zustand, der dem vorigen geradezu entgegengesetzt ist; es tritt allgemeine Erschlaffung ein, die um so größer ist, je größer die vorgängige Aufregung gewesen und je öfter diese wiederholt worden war. Statt des vorgängig erhöheten Lebensprocesses zeigen sich nun Frostigkeit, Kälte der Hände und Füße, Mismuth und Aergerlichkeit, Appetitmangel und Durstlosigkeit, verzögerter und schwer abgehender Stuhlgang, übergroße Empfindlichkeit gegen die freie Luft u. dgl. m. Es bedarf, um diese neuen Unbequemlichkeiten zu verscheuchen, einer Wiederholung des Kaffeegenusses, die wieder nur für kurze Zeit abhilft, und so geht es fort, bis man endlich des Kaffees nicht mehr entbehren kann, wenn man sich wenigstens einige Stunden des Tages einer leidlichen, immer aber erkünstelten Gesundheit erfreuen will. Bei der tief eingreifenden nachtheiligen Wirkung

des Kaffees auf das Ernährungsgeschäft ist es nicht anders denkbar, als daß er, außer den bereits genannten, noch manche anderweitige Nachtheile haben müsse; dies ist denn auch der Fall, und namentlich ist es ausgemacht, daß er manche Krankheitszustände herbeiführt, oder, wenn sie schon da sind, unterhält, wie z. B. Magenkrampf, Weißfluß bei Frauen, Zahnschmerzen und zum Theil gewiß auch das Schwarz- und Hohlwerden der Zähne. Jüngeren und reizbaren Personen ist der Kaffee gewöhnlich nachtheiliger als älteren und phlegmatischen. Wer nach schon lange fortgesetztem Kaffeegenusse sich dessen entwöhnen will, der darf, besonders wenn er schon über die Jahre der ersten Jugend hinaus ist, dies nicht plötzlich und mit einem Male thun, wenn er nicht die so eben genannten Nachwirkungen des Kaffees, namentlich allgemeines Schlaffheits-, Mattigkeits- und Stumpfheitsgefühl und trägen Stuhlgang in nachdrücklichem Grade empfinden will; jedoch wird diese Entwöhnung möglich sein, dadurch, daß man von der täglich gewohnten Portion Kaffee allmählich immer mehr abbricht; und ein Jeder wird sich in solchem Falle überzeugen, daß er sich ohne Kaffee weit besser als bei demselben befindet, wofern nicht der allzu lange und reichliche Genuß desselben solche Störungen in der Gesundheit veranlaßt hat, die einer Abhülfe durch Arzneien, die die Homöopathie als Gegenmittel des Kaffees kennen gelernt hat, erfordern.

Wohl für nichts hat man sich nach so vielen Surrogaten umgesehen als für den Kaffee, wozu besonders die im ersten Jahrzehent dieses Jahrhunderts durch politische Verhältnisse erschwerte Einfuhr des Kaffees Veranlassung gegeben hat. Die am meisten gebrauchten Kaffee-Surrogate sind die Runkelrüben und Möhren (Moorrüben), außer welchen man jedoch zu verschiedenen Zeiten noch mehre andere vorgeschlagen hat, wie z. B. den Hanfsamen, die Scorzonerwurzel, das Korn u. dgl. m., die aber nie zu einer so allgemeinen Aufnahme gelangt sind als jener. Keines von allen diesen Surrogaten hat weder den Geschmack, noch die momenten wohlthuenden und belebenden Wirkungen, um derentwillen der Kaffee sich so beliebt gemacht hat; keines hat aber auch seine Nachtheile, und es ist sonach falsch, wenn Einige glauben, der reine Kaffee sei vortheilhafter als der mit Surrogaten vermischte; bedient man sich dazu der fast unbedingt unschädlichen, wie z. B. der Möhren, so wird dadurch der Kaffeetrank, insofern man weniger wahren Kaffee verbraucht, gewiß auch weniger nachtheilig. Doch müssen wir vor einem dieser Surrogate, welches wir noch nicht genannt haben, warnen, nämlich vor dem sogenannten Eichelkaffee, der mehr als ein Arzneimittel angesehen wird und den viele Aerzte in ihrer Unwissenheit scrophulösen Kindern zum täglichen Getränke empfehlen; sie würden dies nicht thun, wenn sie sich mehr um die Wirkungen der Arzneien

bekümmerten und überhaupt besser beobachteten. Der Eichelkaffee, d. h. die gerösteten Eicheln, wirkt aber allerdings arzneilich, ist jedoch, wie mehrfache Beobachtungen gelehrt haben, keineswegs geeignet, die Scropheln auszutilgen, vielmehr sie zu unterhalten und noch mehr zu entwickeln. Auch den Hanfsamen möchten wir nicht als Kaffeesurrogat empfehlen, indem er unbestreitbar eine gewisse nachtheilige Wirkung auf die Zeugungstheile besitzt.

Wenn der Mensch sich den Genuß von Getränken zu eigen gemacht hat, die, wie namentlich der Kaffee und Thee, durchaus nicht zur Erhaltung des Körpers gehören, so giebt es hinwiederum eines, welches zwar nicht zu den grobsinnlichen Nahrungsmitteln gehört und auch nicht unbedingt nothwendig zur Erhaltung des Körpers ist, welches aber doch auch nicht aus der Reihe der uns von der Natur zugewiesenen unschädlichen Genüsse abgehandelt werden darf, vielmehr als ein höchst verfeinerter und mehr für den Geist bestimmter Nahrungsstoff zu betrachten ist; wir meinen den Wein. Wir halten es daher für unrecht, wenn dieses Getränk in manchen Lehrbüchern über Diätetik für durchaus schädlich und nutzlos ausgegeben wird; obgleich anderseits es sehr wahr ist, daß bei wenigen Genüssen Mäßigkeit mehr an ihrem Platze sei als im Genusse des Weines. Es giebt bekanntlich eine Menge Sorten von Wein, die theils hinsichtlich ihrer Farbe, theils hinsichtlich ihres Ge-

schmackes und ihrer Bestandtheile verschieden sind. Wasser, Weinsteinsäure, Weingeist und Zucker sind die Hauptbestandtheile des Weines, denen gemeiniglich noch ein eigenthümlicher aromatischer Stoff beigefügt ist, von welchem zum Theil der Geruch und der angenehmere Geschmack der Weine abhängt. Der verschiedene Gehalt des Weingeistes bestimmt die Stärke des Weines; und die Süßigkeit mancher Weine rührt von einem bei der Gährung des Traubensaftes unzersetzt gebliebenen Antheile von Zuckerstoff her. Der rothe Wein hat seine Farbe von einem den Trauben eigenthümlichen Färbestoffe, und seinen zusammenziehenden Geschmack von einem geringen Gehalte von Gerbestoff. Alle diese Substanzen sind in den durch die Gährung aus dem Traubensafte erhaltenen Weine auf so eigenthümliche Weise mit einander verbunden, daß keine Kunst sie so zusammenmischen könnte, und hierin liegt gewiß auch ein Theil des Vorzugs, den der Genuß des Weines vor dem des Branntweins hat, auch wenn letzterer mit Wasser gemischt und in verhältnißmäßig geringerer Menge getrunken wurde. Gesunden wird auch selbst der tägliche Genuß des Weines nicht schaden, vorausgesetzt, daß man dabei die strengste Mäßigkeit beobachtet und eine gewisse Quantität, von der man aus eigener Erfahrung weiß, daß sie keine Zeichen von Berauschung oder Kopfeingenommenheit hervorbringt, nicht überschreitet. Diese Quantität wird bei solchen, die des Weines noch un-

gewohnt sind, nicht sehr differiren und nicht über ein bis zwei mäßige Weingläser voll betragen; durch Gewohnheit bringt man es natürlich aber auch mit dem Weine dahin, daß man ziemlich große Quantitäten vertragen kann, ohne berauscht zu werden. Diese Gewohnheit ist aber für die Gesundheit höchst verderblich; sie wird nie erlangt, ohne vorgängige oftmalige Berauschung, und zu dieser sollte man es nie kommen lassen. Die Berauschung ist in moralischer Hinsicht eben so sehr des Menschen unwürdig, als sie der Gesundheit nachtheilig ist; selbst wenn sie nur selten wiederholt wird, ist sie nicht gleichgültig, und sie führt jedesmal eine so bedeutende Störung in fast allen Functionen des Körpers und der Seele herbei, daß eine längere Zeit erfordert wird, das Gleichgewicht wieder herzustellen. Eine große Abspannung der Körper- und Seelenkräfte, Mismuth, Unbehaglichkeit, Magenverderbniß, sind stets die unausbleiblichen Folgen derselben. Wird nun aber gar der übermäßige Genuß des Weines zur Leidenschaft, sucht der durch einen vorgängigen Rausch körperlich und geistig Erschlaffte neue Kräfte, oder, was richtiger ist, eine neue momentane Aufregung im erneueten und immer wieder erneueten Genusse, mit einem Worte, hat sich der Mensch dem Trunke ergeben, so tritt ein wahrhaft bejammernswerther Zustand ein; der Säufer genießt nur im täglich erneueten Rausche einige Stunden eines künstlich und gewaltsam erzwungenen Wohlseins,

nur in dieser Zeit ist sein Geist des Denkens, sein Körper der Arbeit fähig; die übrige Zeit ist er schlaff, hinfällig, unmuthig, lebenssatt, zitternd an allen Gliedern, eine unaussprechliche Angst, die ihn nicht selten zum Aeußersten treibt, quält ihn in den wenigen Augenblicken einer ruhigen Ueberlegung, und dennoch gebricht es ihm an der nöthigen Willenskraft, dem Laster, worein er versunken, zu entsagen. Die Gesundheit des Körpers wird unter solchen Umständen immer mehr untergraben, und ein früher Tod durch allmähliche Entkräftung, durch Wassersucht oder Schlagfluß endigt das nicht beneidenswerthe Dasein, wofern nicht der Leidende selbst dem Laufe der Natur vorgreift. Aber auch ohne daß es zu diesem Zerrbilde des Lebens kommt, kann der Genuß des Weines der Gesundheit gefährlich werden. Es giebt Viele, die es durch Gewohnheit dahin gebracht haben, daß sie, ohne berauscht und ohne in ihren Geschäften gestört zu werden, täglich eine ziemliche Quantität, eine bis zwei Flaschen Wein trinken; obschon diese nicht die unmittelbaren widrigen Folgen der Berauschung erfahren, so leidet *nichts* destoweniger ihre Gesundheit dabei; die Eßlust wird geschwächt, die Energie des Körpers vermindert, und der Grund zu mancherlei Krankheiten gelegt. Besonders wird ein unmäßiger Genuß des Weines nachtheilig bei einer sitzenden Lebensart, wogegen Menschen, die sich viel in der freien Luft aufhalten und stark bewegen, schon eher etwas

mehr trinken können, ohne jene Nachtheile davon zu erfahren. Kinder sollten gar keinen Wein, jüngere Personen ihn mäßiger noch als ältere trinken. Gut wäre es, wenn die nordischen Nationen dem löblichen Beispiele der südlicheren Völker folgen wollten, den Wein, besonders die stärkeren Sorten, nur mit Wasser vermischt zu trinken. Die stärkeren Weine müssen natürlich überhaupt noch mäßiger genossen werden als die schwächeren. Ob man rothen oder weißen Wein trinkt, wird bei Gesunden ziemlich gleich sein, wofern er nur rein und nicht mit schädlichen Bestandtheilen vermischt ist; bei Kranken erfordert diese Unterscheidung eine besondere Bestimmung nach der Beschaffenheit ihres Zustandes.

Von den mancherlei mit Wein bereiteten Getränken gilt dasselbe, was vom Weine selbst gesagt worden ist; nur daß sie im Ganzen, wenn dabei mancherlei Weine zusammengemischt und viele Gewürze hinzugesetzt werden, schädlicher als bloßer Wein sind; die erlaubtesten unter ihnen möchten der blos mit Pomeranzenfrüchten und Zucker bereitete Bischoff und der aus Wein, Eiern und Zucker bestehende Chaud'eau sein.

Der Branntwein, unter allen seinen verschiedenen Benennungen und Bereitungen, als Rum, Arak, Liqueur aller Art, Punsch, Grogg, und wie sie alle heißen mögen, ist ein Getränk, dessen Genuß wir den meisten Menschen unbedingt widerrathen möch-

ten. Nur für Menschen, welche im täglichen fast ununterbrochenen Genusse der freien Luft und mit starker Körperarbeit beschäftigt sind, oder weite Lustreisen machen, nur für solche, also vorzugsweise für den Landmann, dürfte der fortgesetzte mäßige Genuß des Branntweins ohne Nachtheil sein; nach Erhitzungen durch Arbeiten in der Sonnenhitze, oder überhaupt durch starke Bewegungen und Körperanstrengungen wirkt eine geringe Quantität Branntwein sogar wohlthätig, indem dadurch, so wie auch durch ein Glas Wein (der hier den Branntwein noch zweckmäßiger ersetzt) die Erhitzung weit besser und schneller beseitigt wird als durch kaltes Getränk, d. h. Wasser, Bier oder Milch. Dahingegen ist der Branntwein Menschen, die sich mehr in der Stube aufhalten, eine mehr sitzende Lebensweise führen, und ihre Kräfte nicht übermäßig anstrengen, immer mehr oder weniger nachtheilig; selbst in mäßiger Menge wirkt er hier schlechter als der Wein, in welchem letzteren zwar auch Weingeist (Branntwein) enthalten, aber von Natur so innig mit den übrigen Bestandtheilen gemischt ist, daß er weniger leicht als der reine Branntwein nachtheilig wird. Nichts untergräbt die Ernährung und die ganze Gesundheit mehr als der häufig wiederholte selbst mäßige Genuß des Branntweines, und wird er gar in solcher Menge getrunken, daß er Berauschung hervorbringt, so treten die vorhin vom allzu vielen Weintrinken aufgezählten Folgen noch

schneller und in noch höherem Grade ein. Die feineren Sorten Branntwein, wie der Rum, die feinen und starken Liqueure u. s. w. wirken im Ganzen um nichts besser als die gröberen und gemeineren. Noch müssen wir auf die Schädlichkeit eines mit Weingeist (Rum) bereiteten Getränkes aufmerksam machen, des sogenannten Punsches, der seines eigenthümlichen Wohlgeschmackes wegen ein Lieblingsgetränk der meisten Frauen geworden ist, und der vermöge der dazu gebrauchten ziemlichen Quantität von Zitronensäure und Zucker noch schädlicher für die Gesundheit als selbst der bloße Branntwein ist; Kopfschmerzen, Uebelkeit, saures Erbrechen und Magenverderbniß sind in der Regel die unausbleiblichen Folgen seines (reichlichen) Genusses.

Wir geben nun schließlich noch eine Uebersicht der gangbarsten Speisen und Genüsse, mit Bestimmung ihrer Unschädlichkeit und ihrer arzneilichen Bestandtheile und Eigenschaften, insofern dies im Vorgängigen noch nicht geschehen ist.

Unter den verschiedenen Fleischarten steht das Rindfleisch und das Wildpret, besonders das Fleisch von Hirschen, Rehen und Hasen, hinsichtlich seiner Nützlichkeit, oben an. Ochsenfleisch ist weit vorzüglicher als Kuhfleisch. Weniger nahrhaft als das Fleisch (die Muskeln) selbst, sind die Eingeweide der Thiere, die Leber, die Lunge, das Gekröse, die Där-

me, das Gehirn, die sogenannten Brôschen (die Brustdrüse der Kälber).

Was vom Kalbfleische und dem Fleische aller noch sehr jungen und unausgewachsenen Thiere, so wie vom Schweinefleische und anderer widernatürlich gemästeter Thiere zu halten sei, ist bereits gesagt worden.

Zahmes und wildes Geflügel kann, bei dieser Berücksichtigung, mit Nutzen genossen werden, obschon es, wie schon gesagt, dem Rindfleische an Nahrungsfähigkeit nachsteht.

Die verschiedenen Fische enthalten nicht so viel Nahrungsstoff als das Fleisch der Vögel und Säugethiere, und sind im Ganzen schwerer verdaulich als dieses; deßhalb muß ihr Genuß auch schon mit mehr Rücksicht geschehen; man darf nicht zu viel von ihnen auf einmal und sie überhaupt nicht zu häufig genießen; Kranken, und namentlich solchen, deren Verdauung leidet, sagen sie in der Regel gar nicht zu. Am besten ist es, sie frisch oder gesalzen (wie den Hering) zu genießen; die getrockneten (wie bei uns der Stockfisch), die geräucherten (wie der Pöckling und der Lachs), und die marinirten, d. h. in Essig eingelegten, sind durchaus weit schwerer zu verdauen als die frischen Fische. Der Caviar (der Roggen mehrer Fische) dürfte den gesalzenen Fischen gleich stehen.

Daß der häufige Genuß von Fischen leicht zu mancherlei Krankheiten, namentlich zu Wechselfiebern,

Anlaß giebt, so wie, daß man Personen findet, die Fische oder gewisse Gattungen derselben durchaus nicht essen dürfen, ohne danach zu erkranken, ist bekannt.

Die Krebse stehen hinsichtlich ihrer Verdaulichkeit und Nahrungsfähigkeit wohl den Fischen gleich, und sie haben ebenfalls die Eigenheit, daß sie bei manchen Menschen besondere Krankheitszustände erregen.

Die Austern und Muscheln enthalten wenig kräftigen Nahrungsstoff.

Die Eier der Hühner, Enten, Gänse und Truthühner sind im Ganzen zu den nahrhaften Speisen zu rechnen, obschon sie hierin dem Rindfleische gewiß noch nachstehen. Sie müssen weich gesotten genossen werden; hart gesotten sind sie schwer verdaulich. Doch erfordert selbst der Genuß der weich gesottenen Eier einige Rücksichten; manche Unterleibskranke spüren Beschwerden nach ihnen, und auch manchen Gesunden bekommen sie nicht, besonders wenn sie zur Abendzeit gegessen werden.

Die Butter, aus der Milch der Kühe bereitet, kann nur, wenn sie im Uebermaß genossen wird, schädlich werden; anders verhält es sich mit der braunen (halb verbrannten) Butter, die sehr leicht den Magen verdirbt, ranziges Aufstoßen u. s. w. bewirkt. Beschränkter als der Genuß der Butter muß der des Fettes sein. Die Nachtheile des Schweinefettes haben wir schon oben erwähnt, und was von diesem ge=

sagt worden, gilt größtentheils auch von dem Fette gemästeter Gänse.

Der Käse, wovon man bekanntlich viele Sorten hat, kann, noch frisch und weich, in mäßiger Menge ohne Nachtheil genossen werden; der zu sehr eingetrocknete dagegen und der schon in Fäulniß übergegangene ist nicht zu empfehlen.

Von den Pflanzenspeisen sind das Roggen- und Waizenbrod bei uns die am häufigsten genossenen. Dem ersteren schreibt man im Allgemeinen noch mehr Nahrungsfähigkeit zu als dem letzteren; ob mit Recht oder nicht, lassen wir unentschieden. So viel ist wenigstens gewiß, daß die Franzosen vorzugsweise Waizen-(Weiß-)Brod genießen, ohne sich schlechter dabei zu befinden als wir, die wir mehr Roggen-(Schwarz-) Brod essen. Dieses letztere scheint die Verdauungskraft etwas mehr in Anspruch zu nehmen als das Waizenbrod.

Die aus dem Waizen- (auch wohl Kartoffel-) Mehle dargestellten mannichfachen Bäckereien, als Kuchen aller Art, Torten, Puddings u. s. w. können mehr oder weniger dem Magen lästig werden, je nachdem sie mehr oder weniger Hefen enthalten, mehr oder weniger gut ausgebacken, und mit mehr oder weniger Butter oder Fett und Gewürz versehen sind. Immer sollten deshalb dergleichen Bäckereien nur sehr mäßig und nur von solchen genossen werden, deren Magen in ganz gutem Stande ist.

Der Gries, der aus dem Waizen, die Graupen, die aus der Gerste, und der Hafergrütze, der aus dem Hafer bereitet wird, sind als rein nährende Speisen bekannt.

Dasselbe ist der Fall mit den Bohnen, Erbsen, Linsen, dem Hirse, Buchwaizen, Sago und Reis; weniger für uns passend scheint der Mais oder türkische Waizen zu sein.

Den Kartoffeln oder Erdäpfeln will man im Ganzen weniger Nahrungsstoff zuschreiben als den Getraidearten; indessen sind sie die fast tägliche Speise vieler unserer Gebirgsbewohner, die dabei kräftige Menschen sind; doch scheint ihr häufiger Genuß zugleich auch viele Bewegung in freier Luft zu verlangen. Man hat bei den Kartoffeln (so wie auch bei den Getraidearten) besonders darauf zu sehen, daß sie reif und ausgewachsen und mehlig, nicht seifig (schliffig) sind.

Als rein nährende, nicht arzneiliche, Pflanzenspeisen, die indessen an Nahrungsstoffgehalt mehr oder minder von einander verschieden sind, nennen wir noch: die Möhren, Kohlrüben, weißen Rüben, Teltower Rüben; den Braunkohl, Blumenkohl, Kohlrabi, Spinat, Gartensallat, das Weißkraut; die Gurken, Kürbise, Melonen und Zuckerschoten; die sämmtlichen eßbaren Obstarten (von denen jedoch die allzu sauren mit mehr Einschränkung genossen werden müssen), und die süßen Mandeln.

Arzneihaltige vegetabilische Nahrungsmittel sind jedoch alle folgenden: die rothen Rüben, die Pastinakwurzeln, der Sellerie, die Radieschen, der Meerrettig, die Zwiebeln, das Knoblauch; der Spargel, die Hopfenkeimchen, die Kapern; die Petersilie, der Körbel, die Brunnenkresse, das Kraut vom Rübsen, das Schnittlauch, die bitteren Mandeln; alle in= und ausländischen Gewürze, wohin auch Senf und das Pfefferkraut gehören.

Die Trüffeln, Morcheln und Champignons, die Repontikwurzel, die Endivien, der Portulak, die Hagebutten und die Hollunderbeeren stehen wohl nicht mit Unrecht in dem Verdachte, daß sie ebenfalls arzneiliche Kräfte besitzen, wenn diese auch nur schwach sein sollten.

Fünftes Kapitel.

Von der Luft und dem Lichte.

Was die Speisen für den Magen, das ist die Luft für die Lungen; sie ist zur Erhaltung und Fortdauer des Lebens ein unentbehrliches Erforderniß. Nicht durchaus unentbehrlich, aber höchst wichtig für die Erhaltung der Gesundheit ist das Licht; es ist zunächst für das Auge bestimmt, hat aber auch einen wohlthätigen Einfluß auf das Gedeihen des ganzen Körpers. Beide, Luft und Licht, besonders aber die erstere, gehören also, streng genommen, mit zur Ernährung des Körpers, und wir würden sie im vorigen Kapitel zugleich abgehandelt haben, wenn nicht dadurch die Materien zu sehr gehäuft worden wären.

Die atmosphärische, d. h. die uns in der Natur umgebende Luft — denn diese begreift man vorzugsweise unter dem Namen: Luft — ist ein Gemisch von mehren verschiedenen Luftarten, nämlich von Sauerstoffgas, Stickstoffgas und kohlensaurem Gas, welche drei fast immer in ganz gleichem Mischungsverhältnisse in der Luft enthalten sind. Das Sauerstoffgas ist derjenige Bestandtheil, welcher eigentlich zur Erhaltung des Lebens dient, und dieser ist in weit geringerer

Menge in der Luft enthalten als das Stickstoffgas. Außerdem hat aber die Luft immer noch verschiedene zufällige Beimischungen durch die Ausdünstung der Erde und ihrer Geschöpfe, von dunstförmigem Wasser, und bisweilen auch von Elektrizität. Die beim Athmen in die Lungen eingezogene Luft erleidet hier eine Veränderung; sie giebt einen Theil ihres Sauerstoffgases an das von den verschiedenen Theilen des Körpers in die Lungen zurückgekehrte, mehr dunkel gefärbte Blut ab, wodurch dasselbe wieder eine hellere rothe Farbe bekommt, und nimmt dagegen einen Theil des im Blute enthaltenen Kohlenstoffes und etwas Wasser in sich auf. Hieraus geht hervor, daß die ausgeathmete Luft eine andere sei als sie vor dem Einathmen war; sie enthält nun weniger Sauerstoff und mehr kohlenstoffsaures Gas, welches letztere eine zum Athmen und zur Unterhaltung des thierischen Lebens ganz untaugliche Luft ist. Je mehr Menschen demnach in einem eingeschlossenen Raume zusammen athmen, desto schneller und mehr muß die darin enthaltene Luft verderbt und zum Athmen untauglich gemacht werden; dies ist namentlich der Fall in Ball- und Conzertsälen, in Hör- und Lehrsälen, in Schauspielhäusern, in Spitälern und allenthalben, wo viele Menschen längere Zeit in einem beschränkten Raume beisammen sind, ja selbst auch mehr oder weniger in den Städten selbst, besonders in den größeren, oder solchen, die vermöge ihrer Lage oder ihrer Bauart wenig freien Luftzug haben.

Wenn die Luft durch das Athmen der Menschen und Thiere an Lebens= und Gesundheit=erhaltender Beschaffenheit verliert, so giebt es ferner noch mancherlei Anlässe, sie durch fremdartige Beimischungen zu verderben und für die Gesundheit schädlich zu machen; die vorzüglichsten derselben sind: die Ausdünstungen von stehenden Gewässern und Sümpfen (die häufig Schwefelwasserstoffgas, eine zum Athmen nicht brauchbare Luftart, entwickeln), von heimlichen Gemächern, Schleusen (worin sich viel Stickstoff= und Kohlenstoffgas — beides zum Athmen untauglich — entwickelt), von faulenden Körpern aller Art, und von stark und betäubend riechenden Blumen. Krankenzimmer, Keller und Grabgewölbe enthalten stets auch eine unreine Luft. Verschiedene Künste und Gewerbe geben ebenfalls häufig Anlaß zu Verunreinigungen der Luft durch Kohlen=, Schwefel= und Quecksilberdämpfe, durch üble Gerüche u. s. w.

Je reiner und freier von allen fremdartigen Beimischungen die Luft ist, desto gesünder ist sie auch. Der gesunde Mensch fühlt sich in einer freien, reinen Luft wohl und kräftig, der Umlauf des Blutes geht da ungehindert und rasch von Statten, das Blut selbst wird in seiner naturgemäßen Mischung erhalten und zur Belebung und Ernährung des Körpers geschickt gemacht, mit einem Worte, alle Lebensfunctionen gehen rasch und gut vor sich, Geist und Gemüth werden erheitert, und alle diese vortrefflichen Wirkungen des reichlichen

Genusses der freien Luft spiegeln sich in der ganzen äußeren Erscheinung des Menschen ab; die Körperfülle gewinnt, die Muskeln sind straff, die Haut ist gehörig angespannt, die Gesichtsfarbe und der Blick des Auges lebhaft. Bewegung des Körpers und Uebung der Kräfte thun hierbei natürlich auch das ihrige. Dagegen sehe man Menschen, die wenig oder nie an die freie Luft kommen, den größten Theil ihres Lebens in der Stube zubringen, höchstens in den Straßen der Städte von einem Hause zum anderen gehen: sie sind minder kräftig, ihre Haut und Muskeln sind schlaff, ihre Haut- und Gesichtsfarbe hat etwas Fahles, Erdartiges, sie kränkeln mehrentheils beständig, und, was das Schlimmste ist, sie mögen gar nicht mehr an die freie Luft, sie haben einen Widerwillen, einen Abscheu gegen dieses so wohlthätige Element, ja sie können es nicht mehr vertragen, bekommen sogenannte Verkältungs- u. a. Beschwerden mehr davon.

Wenn wir auf der einen Seite sehen, wie leicht und durch welche Ursachen die Luft verderbt und ungesund werden kann, und auf der anderen Seite, wie nachtheilig eine so verdorbene Luft ist, und wie wohlthätig und höchst nothwendig eine reine Luft der Gesundheit ist, so können wir über das in dieser Hinsicht zu beobachtende Verhalten nicht in Zweifel sein. Wir müssen alles thun, zum Genusse einer reinen Luft zu gelangen; wir müssen sie an Orten suchen, wo die Natur sie uns darbietet, und wir müssen die durch

das Athmen, durch unreine Ausdünstungen und durch Einflüsse anderer Art verdorbene täglich und stündlich zu erneuern und dadurch zu verbessern suchen.

In ersterer Hinsicht dient das Gehen und überhaupt der Aufenthalt im Freien, d. h. an Orten, die von dem Gewühle der Menschen entfernt sind und wo der Luftstrom nicht von Häusern oder sonstigen hinderlichen Gegenständen eingeengt ist, sondern der Wind, dieses zweckmäßige und wunderbare Mittel, dessen sich die Natur zur Erneuerung und Verbesserung der Luft bedient, freies Spiel hat. Der Aufenthalt in außerhalb der Städte gelegenen Gärten oder auf dem Lande ist daher, besonders im Sommer, das in dieser Hinsicht Empfehlenswertheste. Wer sich die so für die Gesundheit zuträgliche Annehmlichkeit nicht verschaffen kann, der sollte es sich wenigstens zum Gesetze machen, jeden Tag regelmäßig, wenn die Witterung nicht gar zu schlecht ist, einen Spaziergang von mindestens einer Stunde ins Freie zu machen. Namentlich ist dies Gelehrten und Geschäftsmännern anzurathen, die ihr Beruf für die größte Zeit ihres Lebens an das Zimmer fesselt, so wie nicht minder Frauen, die vermöge ihrer Bestimmung überhaupt mehr an das Haus gebunden sind. Bei den letzteren, namentlich aus den höheren Ständen, muß man aber leider besonders häufig bemerken, daß sie vor übergroßer häuslicher Geschäftigkeit, vor einer gewissen Faulheit und vor den weitläuftigen Anstalten zur Toilette nur selten zu ei=

nem Spaziergange kommen können, ja sie betrachten einen solchen sogar als eine Last, eine Aufopferung, die sie bringen. Und wer auch ja im Sommer, durch freundliches Wetter, durch die neubelebte Natur, oder durch Lustbarkeiten angelockt, zuweilen ins Freie geht, der unterläßt dies doch vielleicht im Winter oder überhaupt in der unfreundlichen und weniger einladenden Jahreszeit. Es ist eine böse Gewohnheit, sich durch jedes trübe Wölkchen, das sich zeigt, vom Spaziergehen abhalten zu lassen, ängstlich nach der Wetterfahne und dem Wetterglase zu sehen, ehe man sich aus dem Hause zu gehen getraut; Männer sollten sich davon durch gar kein Wetter, Frauen nur durch das allerschlechteste abhalten lassen. In manchen Orten und Gegenden, wie namentlich hier in Braunschweig und überhaupt weiter nach der Seeküste zu hat man eine wahrhaft panische Furcht vor den Ost- und Nordwinden, besonders hinsichtlich der Kinder. Nur das unsinnige Geschwätz der Aerzte, die solchen Wind dem Gifte ziemlich gleich achten und von jedem Athemzuge desselben sogleich Gehirnentzündung und Croup entstehen lassen, auch jede Katarrhalaffection und jeden Husten dafür ausgeben, um sich hinterher wichtiger Kuren rühmen zu können, also nur solch einfältiges Geschwätz konnte den Menschen diese ungegründete Furcht beibringen. Es ist allerdings gewiß, daß bei herrschenden Ost- und Nordwinden Entzündungskrankheiten häufiger vorkommen, als bei Süd- und Westwin-

den; aber nicht der Wind allein, sondern die Beschaffenheit der ganzen Atmosphäre (die Luftconstitution) bedingt dann dazu, und es ist ausgemacht, daß man bei stetem Aufenthalte im Zimmer, wo man die eben bestehende Atmosphäre denn doch auch einathmen muß, eben so leicht, ja sogar viel leichter von solchen Krankheiten heimgesucht werden kann, als wenn man sich regelmäßig alle Tage der äußeren, freien Luft auszusezzen gewohnt ist. Daß man dabei, wenn die Luft allzuscharf ist, die Vorsichtsmaßregel beobachtet, dem Winde nicht anhaltend und besonders nicht sehr rasch entgegen zu gehen, versteht sich von selbst.

Ein wichtiges Gesundheits-Beförderungsmittel ist auch das Reisen, welches außer dem reichlichen Genusse der freien Luft, den es gewährt, auch gewöhnlich noch durch manche andere damit verbundene Annehmlichkeiten nüzlich wird.

Da jedoch die meisten Menschen der größte Theil ihrer Lebenszeit an den häußlichen Heerd, an den Aufenthalt im Zimmer fesselt, wo die Luft mit jeder Minute sich verschlechtert, so ist es nicht allein hinreichend, diese beschränkten Räume dann und wann zu verlassen, um freie Luft zu genießen, sondern wir müssen auch ohne Unterlaß dafür sorgen, daß die Luft in den Wohnungen oder anderen Gemächern, wo Geschäfte uns festhalten, immer erneuert werde; dies geschieht durch nichts besser, als dadurch, daß man täglich mehrmals die Fenster eine Zeitlang öffnet, und

wo möglich auch einen Luftzug veranstaltet, wodurch die in den Gemächern befindliche Atmosphäre noch schneller erneuert wird. In Schlafgemächern müssen die Fenster den ganzen Tag über offen erhalten werden. Von Gemächern, Sälen und allen Orten, die nur zu gewissen Zeiten benutzt werden, wie z. B. Schulstuben, Hörsälen, Schauspielhäusern, Kirchen, Waarenniederlagen, Comptoiren u. s. w. sollten jedesmal Fenster und Thüren eine Zeit lang geöffnet werden, ehe man sich in sie hineinbegiebt. Es trägt ferner nicht wenig zur Reinerhaltung der Luft bei, wenn man allen Schmutz und Staub und alle Gegenstände, die einen übelen Dunst verbreiten, wie z. B. getragene Wäsche, Ueberreste von Speisen u. s. w. immer möglichst bald entfernt, und wenn man Arbeiten, die eine übelriechende Ausdünstung veranlassen, wie z. B. das Waschen der Wäsche, oder die sonst auf irgend eine Weise die Luft verderben können, an einem von den Wohnzimmern entfernten Orte und nicht in eingeschlossenen Räumen, sondern wo möglich im Freien unternimmt. Falsch ist es hingegen, übelriechende und verdorbene Luft durch Wohlgerüche aller Art, Räucherpulver u. s. w. verbessern zu wollen; die Nase wird dadurch wohl anders affizirt, aber die Luft selbst bleibt darum doch eben so schlecht, wie sie war, ja sie wird eher noch schlechter. So ist es auch nicht rathsam, allzu viele stark duftende Blumen in den Zimmern zu halten. In Krankenzimmern mag es,

außer dem öfteren Oeffnen der Fenster, wohl gethan sein, den Fußboden bisweilen mit frischem Wasser oder auch mit Weinessig zu besprengen.

Die atmosphärische Luft ist jedoch auch natürlichen Veränderungen unterworfen, über die wir keine Macht haben und denen wir uns nicht entziehen können; wir meinen die Witterungsveränderungen. Diese werden durch den Wechsel der Jahreszeiten, durch die verschiedenen Winde, durch Ansammlung von Wasserdünsten in der Luft und durch periodische Anhäufung von Elektrizität in derselben bedingt und bestimmt. Es ist natürlich, daß dieser besonders in den gemäßigten Himmelsstrichen häufig Statt findende Wechsel der Luftbeschaffenheit (Luftconstitution) auch von eigenthümlichem verschiedenem Einflusse auf den Menschen sein muß. Die Natur hat indessen bei der Organisation des Menschen dafür gesorgt, daß er unter dem Himmelsstriche, unter welchem er geboren, auch leben, ja selbst sich mehr oder weniger an fremde Himmelsstriche, wenn sie nur nicht gar zu sehr von dem gewohnten abweichen, gewöhnen kann. Gesunde werden daher von den meisten Witterungsveränderungen, wenn sie nicht in zu grellen Gegensätzen auf einander folgen, wenig oder keinen Nachtheil verspüren; zwar wird sich das Befinden nicht immer ganz gleich bleiben, Geist und Gemüth werden anders gestimmt sein, die natürlichen Körperfunctionen vielleicht lebendiger oder träger von Statten gehen; allein alles dies

doch immer mit einem Bestehen der Gesundheit; eine etwa eintretende geringfügige Störung wird durch die stets rege Lebenskraft bald wieder ausgeglichen. Allerdings können gewisse Witterungsverhältnisse, in Vereinigung mit inneren, dem Körper selbst inwohnenden Ursachen, auch dem gesündesten Menschen schaden — ihn krank machen; diese Fälle sind aber nicht sehr häufig. Oefter leiden dagegen durch Witterungsverhältnisse mancherlei Art diejenigen, welche ohnehin schon kränklich sind und welche sich vom täglichen Einflusse der freien Luft entfremdet haben; diese bekommen dann von jeder trüben Wolke, von jedem Lüftchen Erkältungsbeschwerden allerlei Art; und selbst der beständige Aufenthalt in der Stube kann sie davor nicht schützen, denn der einmal bestehenden Atmosphäre können sie auch hier nicht ausweichen. Das sicherste Mittel, sich dagegen zu schützen, nicht blos bei Gesunden, sondern auch bei Kranken, ist also nicht: die freie Luft bei ungünstiger Witterung zu meiden, sondern vielmehr: sie häufig zu suchen und sich, hat man es nicht schon gethan, allmählig immer mehr und mehr an sie zu gewöhnen; auf diese Weise kann man es dahin bringen, daß man endlich vom unfreundlichsten Wetter und von fast allen Wechseln der Jahreszeit nicht den geringsten Nachtheil verspürt. Einen entschiedenen und durch Gewöhnung nicht abwendbaren übelen Einfluß hat die Elektrizität (die Gewitterluft) auf manche Menschen: sie bekommen davon Angst

und Unruhe, werden beklommen, sogar ohnmächtig u. dgl. m. Steigen solche Beschwerden bis zu einer gewissen Höhe, so sind sie als krankhaft anzusehen, und dem gemäß zu behandeln.

Jedoch kann und soll man auch beim Genusse der Luft dasjenige vermeiden, was der Erfahrung nach offenbaren Nachtheil bringen kann, insofern es zu vermeiden ist. Die Erfahrung hat gelehrt, daß die plötzlichen Wechsel der Temperatur, der schnelle Uebergang von der Hitze zur Kälte und von dieser zur Hitze, der Gesundheit öfters sehr nachtheilig werden können; auch kommen in Zeiten und in Ländern, wo die Temperatur so plötzlich wechselt, stets viele Krankheiten vor. Es ist daher eine wichtige Gesundheits-Regel, daß wir, so viel an uns liegt, einen schnellen und grellen Temperatur-Wechsel vermeiden, so z. B. nach vorgängiger starker Erhitzung nicht gleich in ein kaltes Gemach treten oder sehr kalt trinken, aus der strengen Winterkälte nicht gleich an den heißen Ofen treten u. s. w. Sogenannte Verkältungs-Beschwerden entstehen am ersten und leichtesten durch solche Unvorsichtigkeit, und hier sei es beiläufig bemerkt, daß gelinde Erfrierungen durch die Winterkälte von schnell angebrachter Wärme allemal verschlimmert werden, ja daß die sogenannten Frostbeulen oft gerade dadurch erst entstehen.

Ferner gilt als eine Gesundheitsregel: daß man eine starke Zugluft (oder Luftzug) möglichst vermeide,

wenigstens sich ihm nicht lange oder stillstehend, und am allerwenigsten im Zustande der Erhitzung, aussetze.

Einen besonderen übelen Einfluß auf die Gesundheit kann die mit vielen Wasserdünsten angefüllte Luft haben, namentlich wenn sie in Zimmern eingeschlossen ist, weil sich dabei leicht ein Theil des Wassers auf unseren Körper niederschlägt und mancherlei Verkältungsbeschwerden veranlaßt. Im Freien, wo man sich zugleich bewegt nnd wchl auch einem, wenn auch nur geringen, Luftzuge ausgesetzt ist, hat dies weniger auf sich, in Zimmern aber wird eine solche Luft eher nachtheilig. Deshalb sollte man Arbeiten, die dazu Veranlassung geben, wie z. B. das Trocknen der Wäsche, im Zimmer gar nicht, das Plätten derselben aber nur bei offenen Fenstern (jedoch bei Vermeidung von Luftzug) vornehmen. Eben so hat man sich auch vor Durchnässung des ganzen Körpers oder einzelner Theile, wie z. B. der Füße, möglichst zu hüten, oder wenigstens, da jene nicht immer zu vermeiden, dafür zu sorgen, daß man durchnäßte Kleidungsstücke möglichst bald vom Körper entfernt, oder nicht lange in ihnen sitzt, weil dann das allmählige Verdunsten der Feuchtigkeit bei nicht ganz robusten Personen leicht Anlaß zu Erkältungsbeschwerden giebt.

Daß man sich, um sich von der unmittelbaren Wirkung des Blitzes bei Gewittern zu schützen nicht in die Nähe von größeren metallenen Körpern oder von hohen Gegenständen (z. B. im Freien nicht unter

hohe Bäume) begeben und sich nicht in einen starken Luftzug stellen darf, ist allbekannt.

Gegen die mannichfaltigen Luftbeschaffenheiten, welche besondere (endemische oder epidemische) Krankheiten zu erzeugen im Stande sind, vermögen wir uns in der Regel nicht zu schützen, man müßte denn den Ort, wo solche Luft herrscht, mit einem anderen vertauschen. Vieles wird man aber in solchen Zeiten zur Sicherung gegen die eben herrschenden Krankheiten dadurch beitragen, daß man im Allgemeinen ein recht regelmäßiges und nüchternes Leben führt, um somit den Körper mindestens weniger empfänglich für den Einfluß der Luftconstitution zu machen.

Das Licht, nämlich das Sonnenlicht, muß, obschon es nicht unbedingt zu unserer Existenz gehört, als ein allgemein belebendes Princip betrachtet werden; denn theils wird die Thätigkeit eines unserer wichtigsten Organe, des Auges, allein durch das Licht bedingt, theils hat es einen höchst wohlthätigen Einfluß auf die Organisation unseres ganzen Körpers, so wie auf alle auf der Erd-Oberfläche lebenden Geschöpfe. Die Farben der Pflanzen und Blumen verdanken ihre Entstehung zum größten Theile vielleicht einzig und allein dem Lichte; die Keime von Gewächsen, die man im Dunkeln (in Kellern) aufbewahrt, haben nicht die natürliche grüne Farbe, sondern bleiben weiß, und Pflanzen, die man zur Winterszeit

im Keller zu erhalten sucht, verlieren da einen großen Theil ihres Grüns. In gleichem Maaße, wie andere Geschöpfe, leidet auch der Mensch unter dem Mangel des Lichtes, wovon man sich am Besten an Gefangenen, die in dunkelen Zellen eingekerkert sitzen, überzeugen kann, und dies um so mehr, da die Sonnenstrahlen zugleich auch auf die Erhaltung und die gute Mischung der atmosphärischen Luft einen höchst wichtigen Einfluß zu haben scheinen. So sehr wirkt das helle Sonnenlicht auf den Geist des Menschen, daß die meisten sich bei dem Mangel desselben trübe gestimmt und weniger zu Geschäften aufgelegt fühlen, als bei hellem Sonnenscheine. Menschen, die sich viel in dunkelen der directen Sonnenstrahlen entbehrenden Gemächern aufhalten, tragen die unverkennbaren Spuren davon auf dem Gesichte; ihr Teint wird fahl, der Blick matt, die Haut schlaff, man sieht der ganzen gedrückten Erscheinung den Mangel des belebenden Sonnenstrahles an; das Auge, dieses Organ des Lichtes, leidet dabei nicht weniger, ja, bei lang anhaltendem Aufenthalte in düsteren oder ganz dunkelen Räumen, noch weit mehr; es muß sich, um zu sehen, mehr anstrengen, und seine Kraft wird dadurch geschwächt; es wird durch lange Entbehrung oder durch kärglichen Genuß des Lichtes endlich blöde und kann zuletzt das helle Licht nicht mehr vertragen.

Das Licht der Sterne hat unstreitig auch einen, wenn auch nicht so bestimmten und wichtigen Einfluß

auf den Menschen; allein es ist darüber noch nichts mit Gewißheit in Erfahrung gebracht worden.

Mehr wissen wir von dem Lichte, das uns der Mond, von der Sonne erborgt, zuschickt. Unstreitig sind noch nicht alle Beziehungen, in denen wir zum Monde stehen, ausgemittelt; so viel ist jedoch gewiß, daß, wie die Sonne mehr den Geist belebt und seine Thätigkeit erhöhet, das Mondlicht mehr das Gemüth erregt, und daß manche natürliche (wie die Monatsperiode der Frauen) und krankhafte Erscheinungen (wie z. B. die Kropfkrankheit) in einer gewissen Beziehung zu ihm stehen.

Das künstliche (Kerzen- und Lampen-) Licht ist nur ein schwaches Surrogat des Sonnenlichtes, und kann dieses nur einigermaßen für den Gebrauch der Augen, sonst aber in keiner anderen Hinsicht ersetzen.

Bei dem unverkennbaren Nutzen, den das Sonnenlicht für die Gesundheit des ganzen Körpers und der Augen insbesondere hat, müssen wir es also so viel als möglich suchen und nützen. Bei der Anlage und Einrichtung unserer Wohn- und Schlafzimmer und anderer Aufenthaltsörter sollte immer darauf gesehen werden, daß sie einen Theil des Tages von der Sonne beschienen werden können; die nach Mitternacht gelegenen Wohnungen sind nie so gesund, wie andere, und noch weit ungesunder sind die so beschränkt gelegenen Gemächer, daß nie ein helles Sonnenlicht in sie dringen kann.

Hier scheint der zweckmäßigste Ort zu sein, das

Nöthige über die Erhaltung der Augen zu sagen. Wie alle Organe, die wir haben, nie zu heftig und zu anhaltend angestrengt werden dürfen und abwechselnd auch wieder Zeit zur Erholung haben müssen, so natürlich auch das Auge. Es kann hier nicht die Rede sein von dem Nachtheile, der mit manchen Künsten und Gewerben, wie z. B. mit der Uhrmacher- und Goldarbeiterkunst, mit den Feuerarbeiten u. s. w., für das Auge verbunden ist; Menschen, die sich einmal dergleichen Beschäftigungen gewidmet haben, können keine Rücksicht darauf nehmen; aber Denjenigen, deren Beruf es nicht mit sich bringt, ihre Augen allzusehr und nutzloser Weise anzustrengen, ist die Schonung derselben ans Herz zu legen. Eine zu anhaltende Anstrengung der Augen, besonders bei sehr kleinen oder glänzenden oder auch dunkelfarbigen Gegenständen, das Arbeiten und Lesen im hellen Sonnenscheine und in der Dämmerung, oder bei trübem Kerzenlichte, das lang fortgesetzte und scharfe Hineinsehen in Kerzen- und Holzflammen, in Kohlenfeuer oder anderes grelles Licht, ist immer der Sehkraft mehr oder weniger nachtheilig und muß daher vermieden werden; eben so wenig ist es den Augen dienlich, wenn man die zu betrachtenden Gegenstände zu nahe vor das Auge hält, weil es sich dadurch verwöhnt und am Ende kurzsichtig wird; und endlich kann auch der plötzliche Uebergang aus der Dunkelheit in ein sehr helles Licht dem Auge gefährlich werden; in dieser letzteren Hinsicht ver-

dient besonders bemerkt zu werden, daß man seine Schlafstätte so einrichte, daß früh beim Erwachen das helle Sonnenlicht nicht geradezu die Augen treffe. Zum Lesen, Schreiben und zu anderen Arbeiten bei künstlichem Lichte sind die mit einer ruhigen und stets gleichmäßig hellen Flamme brennenden und mit einem nicht zu stark reflectirenden Schirme versehenen Lampen, besonders die Argand'schen oder die vom Klempner Hofmann in Leipzig erfundenen, dem Kerzenlichte bei weitem vorzuziehen, indem letzteres ein weniger sicheres, hin- und herflackerndes und abwechselnd bald mattes, bald helles Licht giebt. Bedient man sich dennoch des Kerzenlichtes, so darf man es wenigstens nicht zwischen das Auge und die zu betrachtenden Gegenstände stellen — eine üble Gewohnheit, welche manche Personen mit schwachem Gesichte beim Lesen haben.

Für Menschen, die ihre Augen sehr anstrengen und bei ihren Arbeiten viel ins Feuer sehen müssen, ist es zu empfehlen, daß sie, so oft sie können, ins Freie gehen, besonders im Sommer, um durch das den Augen wohlthuende Grün der Felder und Bäume die Sehkraft für neue Anstrengungen zu stärken.

Um der geschwächten Sehkraft zu Hülfe zu kommen, hat man die Brillen — Gläser, welche entweder die Gegenstände blos deutlicher und bestimmter zeigen oder sie auch vergrößern oder dem Auge näher bringen. Nur wer ohne eine solche Unterstützung

durchaus nicht sehen und arbeiten kann, sollte sich derselben bedienen und dann auch keine allzu scharfe Brille wählen. Die Meinung, daß es Conservationsbrillen gäbe, d. h. Brillen, die die Sehkraft erhalten oder gar verbessern sollen, ist ganz falsch, und wer daher nur irgend der Brille entbehren kann, sollte sich ihrer nicht bedienen. Die Narrheit, Brillen blos der Mode wegen zu tragen, ist zum Glück vorüber. Das häufige Sehen durch optische Instrumente ist überhaupt der Sehkraft keineswegs zuträglich.

Die verschiedenen zur Stärkung geschwächter Sehkraft angewendeten Hausmittel sind theils, wie z. B. das Tabakschnupfen, nutzlos, theils, wie z. B. die äußere Anwendung von sogenannten stärkenden Augenwässern, Naphtha u. dgl, eher nachtheilig als nützlich, weil sie das Auge nur reizen, ohne es eigentlich zu stärken.

Sechstes Kapitel.

Vom Schlafe.

Wenn die in den beiden vorhergehenden Kapiteln behandelten Gegenstände nothwendige Bedingungen der Erhaltung und Fortdauer des Lebens sind, so ist dies nicht minder der Fall mit dem Schlafe, durch welchen zwar dem Körper kein Stoff von außen zugeführt wird, der aber, indem er in manchen Lebensfunctionen einen periodischen Stillstand bewirkt, dadurch gewissermaßen das Leben fristet und zu immer neuen Anstrengungen stärkt; die höheren Verrichtungen des Menschen, die Verrichtungen der Seele und die von ihr unmittelbar abhängigen Lebensäußerungen, nämlich die Thätigkeit der Sinnesorgane und der zur Bewegung bestimmten Muskeln, bedürfen abwechselnd einer Ruhe, eines gänzlichen Stillstandes, wo sie alle Gemeinschaft mit der Außenwelt unterbrechen, und diese Ruhe finden sie im Schlafe. Die niederen Verrichtungen dagegen, das Athmen, der Blutumlauf und die gesammte Ernährung bedürfen eines solchen periodischen Stillstandes nicht; sie sind beständig, auch im Schlafe, in Thätigkeit, wenn hier auch in etwas schwächerem Grade, als im wachenden Zustande des

Menschen. Insofern gewinnen durch den Schlaf auch diese niederen Verrichtungen, indem sie in ihm, ohne ihre Thätigkeit ganz einzustellen, einen langsameren und gemäßigteren Gang nehmen; und hieraus erklärt sich, daß der noch im Wachsthum begriffene Mensch des Schlafes mehr bedarf, als der völlig ausgewachsene, und dies um so mehr, je rascher das Wachsthum vor sich geht.

Der Schlaf ist also eine nothwendige Bedingung der Fortdauer nicht nur des geistigen, sondern auch des niederern (vegetabilen) Lebens im Menschen. Der Schlaf gehört zu denjenigen Lebenserscheinungen, welche mit unserem Sonnensysteme und mit der Umdrehung unserer Erdkugel um ihre Achse in naher Beziehung stehen; und so wie das Sonnenlicht zur Thätigkeit weckt, so ladet der Mangel desselben, die Dunkelheit, zur Ruhe ein. Die Nacht ist demnach die für den Schlaf von der Natur bestimmte Zeit, und zwar vorzugsweise die Mitternacht und die nächsten Stunden vor und nach derselben; in dieser Zeit schläft der gesunde Mensch am tiefsten und festesten; je mehr sich der Morgen nähert, desto leiser wird in der Regel der Schlaf. Es können zwar auch Umstände eintreten, wie z. B. in Krankheiten, nach Nachtwachen, u. s. w. wo auch der Schlaf am Tage wünschenswerth und erquickend ist; das sind jedoch immer Ausnahmen von der Regel.

Je gesünder der Mensch ist, je mehr ermüdet er

ist, und je ruhiger sein Geist, je weniger aufgeregt seine Phantasie ist, desto ruhiger, fester und ungestörter ist auch sein Schlaf, und um so mehr erfüllt dieser auch seine natürliche Bestimmung. Finden diese Bedingungen eines ruhigen Schlafes nicht Statt, so geht ein Theil der im Wachen Statt gehabten Geistesthätigkeiten mit in den Schlaf über und äußert sich als Träume, die also zu einem ganz naturgemäßen Schlafe nicht gehören, aber, wenn sie nicht allzu lebhaft und nicht übler, ängstigender Art sind, den Nutzen des Schlafes für den Körper wenig oder häufig wohl gar nicht schmälern. Ein stets traumvoller und besonders mit ängstlichen Träumen angefüllter Schlaf ist als krankhaft anzusehen und steht gewöhnlich auch mit anderen Beschwerden in Verbindung.

Der gesunde Mensch kann im Allgemeinen eine weit längere Zeit im Wachen zubringen als er zum Schlafe bedarf. Für erwachsene ist höchstens ein Drittheil der ganzen Tageszeit, also acht Stunden, vollkommen ausreichend zum Schlafe; manche Personen haben an sechs bis sieben Stunden Schlafes genug; weniger als sechs Stunden darf man indessen, ohne Nachtheil für die Gesundheit, nicht dazu verwenden. Frauen kann man in der Regel, aus physiologischen Gründen, eine etwas längere Zeit zum Schlafen zugestehen, als Männern; Kinder müssen, wie schon gesagt, mehr schlafen als Erwachsene; alte Personen brauchen weniger Schlaf als jugendliche; im hohen

Greisenalter wird dagegen wieder ein häufigerer und längerer Schlaf beobachtet, der in der da eintretenden Geistes= und Körperschwäche seinen Grund hat.

Die Nothwendigkeit eines regelmäßigen Schlafes ist zu einleuchtend und der Mangel desselben macht sich dem Körper und Geiste zu bald und zu auffallend fühlbar, als daß wir nicht ernstlich der Gesundheitsregel: täglich zur rechten Zeit und eine gehörige Zeit lang zu schlafen, nachleben, und zugleich die Bedingungen im Auge behalten sollten, unter denen ein gesunder Schlaf Statt finden kann. Man mache also nicht die Nacht zum Tage, man vermeide Nachtwachen so viel als möglich oder wiederhole sie, da sie sich nicht immer ganz umgehen lassen, wenigstens nicht mehrmals nach einander, und man ersetze den durch eine Nachtwache verlorenen Schlaf am folgenden Tage; man vermeide ferner in den der Schlafzeit vorangehenden Stunden Alles, was den Geist und die Phantasie allzu sehr aufregen und somit den Schlaf verscheuchen oder unruhig machen kann, wie z. B. Kartenspiel, Schachspiel, allzu lebhafte Unterhaltung, geistanstrengende oder schlüpfrige Lectüre u. s. w. Die häufige Gewohnheit, noch im Bette vor dem Einschlafen zu lesen, ist nur dann unschädlich, wenn man dazu eine ganz leichte, weder den Geist anstrengende noch die Phantasie aufregende Lectüre wählt, und selbst dann ist noch eine längere Gewohnheit nöthig, wenn der Schlaf nicht unruhig dadurch gemacht werden soll.

Was die im Schlafe anzunehmende Körperlage betrifft, so kommt hierbei vieles auf Gewohnheit an; für Gesunde wird es gleichgültig sein, ob sie auf der rechten oder linken Seite liegen. Kränkliche Personen vertragen dagegen häufig die Lage auf der linken Seite nicht. Die Rückenlage ist für manche Männer mit Unbequemlichkeiten verbunden, und muß, wo dies der Fall ist, vermieden werden. Die Bauchlage im Schlafe ist wegen des Druckes, den die Unterleibsorgane dabei erleiden, nachtheilig; die gekrümmte Lage des Körpers ist diejenige, in welcher alle Theile im Zustande der Erschlaffung sich befinden, und sie ist also für den Schlaf, der zur Erholung des Körpers bestimmt ist, die natürlichste und angemessenste. Ob man mit dem Oberkörper und Kopfe mehr oder weniger hoch liege, ist gleichgültig und wird durch die Gewohnheit bestimmt; eine mäßige Erhöhung des Oberkörpers ist jedoch immer einer ganz horizontalen Lage vorzuziehen, weil in letzterer die Brust sich nicht so gut erweitern kann und die Bauchmuskeln angespannt werden; auch darf im Schlafe der Kopf nicht rückwärts überbeugen.

Man hat behauptet, daß es zweckmäßiger sei, die Schlafstätte so zu stellen, daß man im Schlafe mit dem Kopfe nach Mittag, mit den Füßen nach Mitternacht gerichtet sei, und wir wollen dieser Meinung nicht widerstreiten; der Umstand, daß der Mensch überhaupt in mannichfachen Beziehungen zur Erde und zu ihren Verhältnissen zu den übrigen Himmelskörpern,

und daß der Schlaf in besonderer Beziehung zur Umdrehung der Erde um ihre Achse steht, macht sie sehr annehmlich.

Sowohl das zum Schlafen bestimmte Zimmer, als auch das Bette selbst dürfen nicht zu warm gehalten werden. Das Heitzen des Schlafgemachs im Winter ist deshalb, wenn es nicht gar zu kalt gelegen ist, nicht dienlich, und eben deshalb sind auch die allzu vielen und dicken Federbetten nicht zweckmäßig; sie concentriren die Wärme zu sehr und machen dadurch in der Regel einen unruhigeren Schlaf, als er unter einer leichteren Bedeckung ist. Schon aus diesem Grunde, und auch weil die Ausdünstung des Körpers sich mehr in die Federn einzieht und in ihnen verhält, ist zum Lager eine Matratze von Roßhaaren und eine leichte Decke von Baumwolle den Federbetten weit vorzuziehen. Eine andere Bekleidung als das Hemde im Bette zu haben, ist aus gleichen Gründen der Gesundheit nicht zuträglich.

Das Zusammenliegen mehrer Personen in Einem Bette taugt, der sich zu sehr ansammelnden Wärme, der verschiedenartigen Ausdünstung wegen, und aus mehren anderen Gründen, im Allgemeinen nichts; für Eheleute aber, zwischen denen ein gegenseitiges inniges Verhältniß Statt findet, und die in Jahren nicht zu sehr von einander verschieden sind, möchten wir es als zuträglich für das Wohl des Körpers erachten,

aus Gründen, deren Entwickelung hier zu weitläuftig sein würde.

Das Schlafgemach muß geräumig, luftig, trokken, hell und am Tage wo möglich von der Sonne beschienen sein; die in einem engen Hofraume gelegenen und des Sonnenscheins mangelnden Schlafzimmer, so wie auch die sogenannten Alkoven, sind immer ungesund. Endlich muß auch die Größe des Schlafgemachs der Anzahl der darin schlafenden Personen angemessen sein.

Siebentes Kapitel.

Vom Geschlechtsleben und von den geschlechtlichen Verhältnissen.

Die geschlechtlichen Verhältnisse und Verrichtungen spielen, indem sie auf die Erhaltung und Fortpflanzung des Geschlechtes — die in der ganzen Natur vorwaltende Tendenz — abzwecken, eine zu wichtige Rolle im Menschenleben, als daß sie nicht, nachdem wir mit unseren Betrachtungen bis hieher gekommen sind, nun die erste Stelle in diesem Werke verdienten; und wir umfassen in diesem Kapitel die geistige und körperliche Liebe, welche beide überhaupt immer mehr oder weniger mit einander verschwistert vorkommen, in allen ihren Beziehungen, indem eine rein-geistige Liebe unter Personen beiderlei Geschlechtes und von jungen Jahren *wohl nicht existirt und nie existirt hat*, ausgenommen unter Geschwistern und unter Aeltern und Kindern. Obschon aber diese verwandtschaftliche Zuneigung in den weiteren Begriff von Liebe gehört, oder wenigstens das Sittengesetz sie dahin verwiesen hat, so dürfen wir sie hier doch nicht ganz mit Stillschweigen übergehen, indem in Verhältnissen dieser Art sogenannte Verirrungen von der Natur, oder viel=

mehr Uebertretungen des Sittengesetzes, doch bisweilen, wenn auch nicht auf grob-sinnliche Weise, vorkommen.

Das naturgemäße Erwachen des Geschlechtstriebes bei beiden Geschlechtern hängt mit der natürlichen vollständigen Ausbildung der Geschlechtstheile zusammen, die, wenigstens in unseren gemäßigten Climaten, mit Beendigung des vierzehnten Jahres oder um diese Zeit herum vollendet ist. In diesem Alter ist der Mensch zeugungsfähig, und bei den Mädchen kündigt sich dieser Zeitpunkt durch den Eintritt der Monatsperiode an. Eine viel spätere Entwickelung des Geschlechtsvermögens zeugt von schwächlicher Constitution oder von wirklich vorhandener Krankheit, und wird in unseren Zeiten, besonders bei Mädchen aus den höheren Ständen, gar nicht selten angetroffen. Nicht minder naturwidrig und nicht minder als Krankheit anzusehen, ist das zu frühzeitige Erwachen des Geschlechtstriebes, welches entweder durch unzeitige Aufregung der Phantasie bei falscher Erziehung und Mangel an Aufmerksamkeit auf den Umgang, die Spiele und die Lectüre der Kinder, oder durch den häufigen Genuß aufregender Gewürze (wie z. B. der Vanille im Thee und in Crèmen), des Weines und anderer geistiger Getränke, oder den zu reichlichen Genuß von Fleischspeisen, oder endlich durch eine besondere krankhafte Disposition herbeigeführt werden kann, und das man durch Vermeidung jener Schädlichkeiten zu ver-

hüten suchen, oder, im letzteren Falle, durch schickliche medizinische Behandlung unterdrücken muß.

Es ist jedoch damit, daß der Geschlechtstrieb mit beendigtem vierzehnten Jahre erwache, keineswegs gesagt, daß der Mensch hier schon Gebrauch davon machen solle. Mit dem Erwachen ist noch nicht die vollendete Kraft gegeben; diese kann erst mit der vorgerückten Ausbildung des ganzen Körpers vorhanden sein, folglich beim männlichen Geschlechte etwa im neunzehnten bis ein und zwanzigsten, beim weiblichen im siebenzehnten bis neunzehnten Jahre; und früher wird und muß die Befriedigung des Geschlechtstriebes der Ausbildung des Körpers und der Befestigung der Kräfte nachtheilig sein. Die wenigen Ausnahmen hiervon, welche sehr robuste und frühzeitig gereifte Menschen darbieten, können die Regel nicht umstoßen. Aus diesem Grunde sind auch die allzufrühen Verheirathungen verwerflich, ungerechnet noch, daß diese durch die damit verknüpften Folgen: viele Kinder, Sorgen aller Art, vielleicht gar gegenseitiger Ueberdruß, u. dgl. m. einen nachtheiligen Einfluß auf die Gesundheit nur gar zu oft äußern.

Unsere bürgerliche Einrichtung macht es nothwendig, daß für den Zweck der Befriedigung des Geschlechtstriebes und der Zeugung von Kindern Personen beiderlei Geschlechtes sich durch die Ehe verbinden, und ein höheres sittliches Gefühl sagt uns, daß diese Einrichtung, die für das Staatswohl von der höch-

sten Wichtigkeit ist, zugleich auch aus der innersten Natur des Menschen gegriffen und von dem Gefühle einer strengen Sittlichkeit unzertrennbar sei. Nicht, daß es nicht Menschen von so hoher Gesittung geben könne und gäbe, daß sie nicht auch ohne die Formalität und den Act der Ehe den Pflichten nachkommen würden, die ihnen das eigene Gefühl und die Gesetze gegen eine Person, der sie ihre höchste Zuneigung geschenkt, und gegen die in dem vertrauten Umgange mit derselben erzeugten Nachkommen auferlegen; immer aber bleibt jene legitime Verbindung, die wir Ehe nennen, für die Mehrzahl der Menschen ein Zügel und ein Bürge für eine bessere Moralität. Nur in der Ehe, so will es das Gesetz, soll der Beischlaf vollzogen werden. So wie indessen kein Gesetz seiner ganzen Strenge nach befolgt wird, so gewiß dieses am allerwenigsten, und um so weniger, da es kein Naturgesetz, sondern ein positives ist. Der außereheliche Geschlechtsverkehr ist, besonders in größeren Städten, so an der Tagesordnung, daß manche Regierungen sich sogar bewogen gefunden haben, ihn gesetzmäßig anzuerkennen, oder, wenn das nicht, wenigstens zu dulden, als ein Uebel, dessen Nothwendigkeit zu einleuchtend ist, als daß man an seine Ausrottung ernstlich denken dürfte. Wenn eine solche öffentliche Duldung des außerehelichen Geschlechtsverkehrs auch eben nicht geeignet ist, die Moralität zu befördern, so hat sie dagegen doch auch unverkennbare Vorzüge dadurch,

daß die weiblichen Subjecte, welche sich zu jenem Verkehre hergeben, zugleich unter einer beständigen medizinisch-polizeilichen Aufsicht stehen, die bei den im Verborgenen ihren Verkehr treibenden Lustdirnen nicht mit solcher Strenge geführt wird, weshalb denn auch hier weit mehr als dort Ansteckung durch Krankheiten zu befürchten ist und wirklich vorkommt.

Wenn wir nun auch weit entfernt sind, den außerehelichen Beischlaf für einen widernatürlichen Act ansehen zu wollen, so sind doch mehre Gründe vorhanden, die seiner Empfehlung im Wege stehen. Unter diesen steht oben an als moralischer Grund, daß im unehelichen Geschlechtsverkehre, wenigstens in dem Umgange mit Lustdirnen, die Jedermann für Geld zu Gebote stehen, die Liebe ihre eigentliche Bedeutung ganz verliert, ja daß dabei von Liebe im wahren Sinne des Wortes gar nicht mehr, höchstens nur von augenblicklichem Gefallen die Rede sein kann; sie sinkt hier zum blos physischen, um nicht zu sagen: thierischen Triebe herab. Daraus entsteht aber auch für den Lüstling der nie wieder zu verbessernde Nachtheil, daß er den wahren und sicheren Begriff von Liebe, wenn er ihn je gefaßt hatte, ganz verliert nnd sich nie wieder zu ihm erheben kann; daß er eben deshalb auch in der Ehe nichts anderes sieht, als eine legitime Verbindung für die Befriedigung des physischen Triebes, und daß er nun gegen eine solche Verbindung, da er ihren vermeintlichen Zweck leichter und

angenehmer erreichen zu können glaubt, gleichgültig wird, ja einen Widerwillen davor bekommt; daß er endlich, wenn er sich ja, vielleicht noch obenein aus Nebengründen, zur Verheirathung entschließt, selten oder nie eine glückliche Ehe führen wird, weil ihn, der früher an Wechsel des Gegenstandes seiner Zuneigung gewöhnt war, nun das tägliche Einerlei bald anekeln wird. Wir sprechen hier freilich vom ausgemachten Lüstling, was nicht Jeder ist, der zuweilen außerehelichen vertrauten Umgang mit dem weiblichen Geschlechte geflogen hat. Aber wer kann, wenn er einmal einigen Geschmack an solchem Umgange gefunden hat, für sich stehen, daß er nicht weiter gehe, daß nicht allmählig der höhere moralische Begriff von Liebe in ihm erlösche, und daß er nicht zum Lüstling im wahren Sinne herabsinke? Deshalb ist es immer besser und sicherer, den ersten Schritt zu meiden, der unfehlbar einen zweiten und so mehre nach sich zieht, wenn nicht in Zeiten Ueberlegung und Vernunft über die Leidenschaft die Oberhand gewinnen.

Schwächung des Geschlechtsvermögens ist ein zweiter Grund, der den außerehelichen Liebesverkehr als nachtheilig darstellt. Zwar kann dieser Uebelstand auch in der Ehe eintreten bei zügelloser Leidenschaft; allein es ist etwas anderes um den Beischlaf mit einer geliebten Person, und etwas anderes um den mit einer feilen Dirne, wo von beiden Seiten keine wahre Neigung Statt findet. Jener raubt bei weitem weni-

ger Kräfte als dieser, wo der Mann nur der gebende, nicht, wie bei vorhandener Liebe, auch zugleich der geistig empfangende Theil ist.

Die Gefahr der Ansteckung durch Krankheiten der Geschlechtstheile mit allen ihren widerwärtigen und für die Gesundheit so verderblichen Folgen sollte Jeden von dem vertrauten Umgange mit Lustdirnen abschrekken oder wenigstens zur größten Vorsicht hierbei auffordern. Diese Gefahr ist, wie schon gesagt, mehr noch zu besorgen bei Personen, die im Geheim ihr Metier treiben, als bei solchen, die, öffentlich als Freudenmädchen anerkannt, unter der Aufsicht der Polizeibehörde stehen. Immer aber finden auch selbst bei diesen, wie die tägliche Erfahrung lehrt, noch oft genug Ansteckungen mancherlei Art Statt, was denn natürlich auch nie ganz zu vermeiden ist. Man darf ja nicht glauben, daß man sich, pflegt man einmal Umgang dieser Art, durch gewisse Vorkehrungen und Vorsichtsmaßregeln vor Ansteckung schützen könne; sie helfen sämmtlich nichts oder sind wenigstens im höchsten Grade unsicher, zum Theil aber auch der Moralität entgegenlaufend, in welchem Falle denn auch die Regierungen ihren Gebrauch untersagt haben.

Diese Rücksicht, die Gefahr der Ansteckung, sollte wenigstens hinreichen, Verheirathete von dem geschlechtlichen Umgange mit Anderen abzuhalten. Die Beiseitsetzung dieser Rücksicht, anderer nicht zu gedenken, die sich besonders die Männer, namentlich auf

Reisen, in Gasthöfen, zu Schulden kommen lassen, hat schon vieles Unheil über Familien gebracht. Aus Schaam werden Ansteckungen, die auf solche Weise entstanden, verheimlicht; es werden andere Unpäßlichkeiten vorgeschützt; die Heilung ist endlich ihrem Ende nahe, aber noch nicht gänzlich vollendet; die Erfüllung der sogenannten ehelichen Pflichten läßt sich, ohne Verdacht zu erregen, nicht gut länger aufschieben; und so wird die noch nicht ganz beseitigte Krankheit auf die Frau übertragen, der man wiederum aus Schaam und Scheu, den wahren Character ihres Leidens verschweigt; ja man zieht vielleicht nicht einmal gleich einen Arzt zu Rathe, um sich in den Augen desselben keine Blöße zu geben; man quacksalbert selbst, braucht Hausmittel, bis endlich das Uebel so weit um sich gegriffen hat, daß man sich mit Schrecken und Entsetzen den wahren Grund davon gesteht, und nun endlich Hülfe sucht, die vielleicht zu spät kommt, oder wenigstens zu spät, um die verlorene Gesundheit ganz wieder herzustellen. Fälle dieser Art sind häufiger, als man glaubt, und sie sollten für jeden Ehemann von Gewissen ein warnendes Beispiel sein.

Endlich ist noch als Grund gegen die Zulässigkeit des außerehelichen Geschlechtsverkehres anzuführen, daß der Beischlaf, obwohl eine naturgemäße Function, doch nicht ein unerläßliches Bedürfniß ist, dessen Nicht-Befriedigung nachtheilig für die Gesundheit wäre, was Manche als Motiv einer ungebundenen Lebens-

weise anführen und womit sie ihr eigenes Gewissen zu beschwichtigen suchen. Bei Männern sind die Fälle nur selten, wo ein ganz keusches und von allem Liebesgenusse enthaltsames Leben einen nachtheiligen Einfluß auf die Gesundheit äußert, und wer in diesem Falle ist, der suche lieber sich zu verheirathen, wenn es nur irgend seine Verhältnisse zulassen. Wessen Verhältnisse es indessen nicht gestatten, daß er für eine Familie sorgen kann: oder wer überhaupt aus was immer für Gründen sich nie verehelichen will, nun der finde sich mit seinem Herzen ab, so gut es geht. Mehr als der Mann leidet das Weib, dessen Körper von Natur weit mehr zur Production bestimmt ist, durch den Mangel an Geschlechtsbefriedigung, und nicht allein sein Körper, sondern auch, und noch weit mehr, sein Gemüth leidet dabei Schaden und verkümmert oft recht eigentlich. Ausnahmen sind nur selten, und häufig beurkundet sich die Wirkung davon bei jungen Mädchen auf eigenthümliche Weise durch einen gewissen Lebensüberdruß, durch ein Sehnen nach dem Tode. Das im sittlichen Gefühle begründete Verhältniß, daß das Mädchen in der Liebe nicht die ersten Schritte thun darf, und daß die Geschlechtsbefriedigung nicht von ihm selbst allein abhängt, macht es also für das körperliche und geistige Wohl aller Mädchen wünschenswerth, daß sie mit Vorzügen ausgestattet sein mögen, die ihnen die Herzen der Männer gewinnen können, und es ist wirklich zu beklagen,

wenn manche aus Eigensinn, aus Uebermüthigkeit, oder wegen vorangegangener unglücklicher Erfahrungen einem Verhältnisse freiwillig entsagen, oder durch ungünstige Umstände mancherlei Art gezwungen, entsagen müssen, wodurch sie erst ihre eigentliche und natürliche Stellung und Bestimmung im Leben erhalten.

Der Mensch, im ausgebildeten Zustande, hat von der Natur vor den Thieren den Vorzug erhalten, daß er, nicht wie diese nur zu gewissen Zeiten, sondern daß er stets zeugungsfähig ist. Eben deshalb wird er aber auch von der Vernunft aufgefordert, sein Geschlechtsvermögen nicht zu mißbrauchen, sondern es, wie jede andere Kraft, zu schonen und durch mäßigen Gebrauch immer rege und thätig zu erhalten. Nichts hat so verderbliche Folgen für den Körper und den Geist, als die Vergeudung der Geschlechtskraft, und nichts rächt sich auf so empfindliche Weise. Wir haben diesen Punkt schon im dritten Kapitel, wo wir der Selbstbefleckung erwähnten, berührt. Aber auch die Befriedigung der Geschlechtslust auf natürlichem Wege kann bei zu häufiger Wiederholung schwächen und entkräften; ein gewisses Maaß und Ziel wird also hier nöthig sein. Dieses läßt sich freilich nicht für alle Individuen auf gleiche Weise bestimmen, indem hier alles von der mehr oder weniger kräftigen Körperconstitution abhängt; doch läßt sich wohl im Allgemeinen annehmen, daß, in der Ehe, ein alle fünf

bis acht Tage wiederholter Beischlaf, bei sonst guter Gesundheit und kräftiger Constitution, nicht schädlich sei. Vor einem zu häufig wiederholten Beischlafe sind besonders Neuvermählte zu warnen, die denn natürlich sehr dazu hinneigen, vorzüglich wenn sie vorher sehr züchtig gelebt hatten; dasselbe gilt für solche, die, wie man sich ausdrückt, eine schwache Brust haben, d. h. entweder schon an Brustbeschwerden leiden oder doch sehr dazu disponirt sind, so wie für manche Hypochondristen, Steinkranke u. m. a., bei denen man häufig einen sehr regen, vielmehr krankhaft aufgeregten Geschlechtstrieb antrifft. Es ist falsch, wenn man glaubt, daß Frauen durch einen sehr häufig wiederholten Beischlaf *nicht leiden*; sie leiden dadurch eben so gut als der Mann, und namentlich schwächen die zu häufigen Wochenbetten den weiblichen Körper, was sich sehr deutlich durch den Eintritt von mancherlei Krankheitszuständen, durch das Ausgehen der Haare, das Ausfallen der Zähne zu erkennen giebt. Es giebt Frauen, die in jedem Wochenbette einen Zahn verlieren. Besonders wirkt es verderblich auf die Gesundheit des Weibes, wenn es schon während der Zeit des Säugens des Kindes wieder schwanger wird, weshalb denn auch in diesem Zeitraume der Beischlaf eigentlich gänzlich unterbleiben sollte. Streng genommen, und dem Willen der Natur nach, darf überhaupt der Beischlaf nach Statt gefundener Empfängniß nicht weiter fortgesetzt werden. Daß er während

der Zeit der Monatsperiode unterbleibe, versteht sich von selbst.

Es ist in schlechten Büchern, sogenannten Rathgebern, mancherlei darüber gesagt worden, wie man sich vor, bei und nach dem Beischlafe zu verhalten habe. Wir gedenken nicht unsere Leser, die, wie wir hoffen, dieses Buch mit Ernst in die Hand nehmen, wie es die Wichtigkeit des Gegenstandes verlangt, mit einer schlüpfrigen und die Phantasie erregenden Beschreibung von Künsteleien zu unterhalten, die ein überverfeinerter und irre geleiteter Menschenverstand in Betreff des Beiwohnungsactes erfunden hat, und die eben deshalb, weil sie Verirrungen von der Natur sind, unnütz, schädlich und schändlich zugleich sind; wir glauben vielmehr, blos darauf aufmerksam machen zu dürfen, daß die geschlechtliche Umarmung zum steten Zwecke die Zeugung habe und ein natürlicher Act sei. Hält man diesen Begriff fest, so wird man sich auch leicht überzeugen, daß die größte und von aller Kunst entfernte Einfachheit, wie sie uns die Natur dictirt und wozu uns der natürliche Instinct von selbst hinleitet, dasjenige sei, woran man sich hierbei ausschließlich zu halten habe. Der Hergang der Zeugung und die Bedingungen, unter denen sie sicher Statt finden kann, werden dem menschlichen Verstande stets ein Geheimniß bleiben; und selbst wenn er sie enträthselte, würde uns dies nichts helfen, wir würden immer wieder darauf hingewiesen

werden, daß wir uns nur an die Natur zu halten hätten. Einiges hat indessen Theorie und Erfahrung gelehrt, was bei der Ausübung des Beischlafes gut oder übel auf die Gesundheit der sich beiwohnenden Individuen und auf die Organisation der in diesem Augenblicke erzeugten Frucht wirken kann, und dies wird hier mit Recht eine Stelle finden.

Der Beischlaf muß, soll er seinen Zweck erfüllen, lebhaft und kräftig sein, und deshalb zu einer Zeit und unter Umständen vollzogen werden, wo er dies sein kann; er ist seiner Natur nach der Culminationspunct der geschlechtlichen Zuneigung, und so muß auch sowohl der Mann als die Frau in diesem Augenblicke sich dieser einen Idee ganz hingeben; alle anderen Vorstellungen müssen da schweigen. Deshalb wähle man auch zur Beiwohnung solche Augenblicke, wo man sich ganz dazu aufgelegt fühlt; wo der Geist heiter und frei, das Gemüth nicht bange und von Sorgen und anderen Unannehmlichkeiten gedrückt ist; wo der Körper sich in einer naturgemäßen Verfassung befindet, nicht von Speisen überladen, nicht durch Arbeiten und Anstrengungen ermattet, nicht durch geistige Getränke oder stürmische Leidenschaften widernatürlich aufgeregt ist. Es ist ganz klar und einleuchtend, daß nur unter solchen Verhältnissen ein energischer und seinem Zwecke entsprechender Beischlaf zu Stande kommen könne, daß dagegen die gegentheiligen Umstände ihn, wenigstens mehrentheils, kraftlos

machen und seinen Zweck vereiteln oder für die erzeugte Frucht üble Folgen haben müssen. Nur zu häufig wird indessen die wahre und höhere Bedeutung der geschlechtlichen Umarmung von Ehegatten aus den Augen gesetzt; man pflegt ihrer ohne alle Hinsicht auf die möglichen und sogar wahrscheinlichen Folgen, die sie haben kann; man hat nur sich selbst, nur seinen sinnlichen Trieb im Auge; es giebt Fälle, wo Ehegatten in ewigem Unfrieden mit einander leben, aber dennoch ein Kind nach dem anderen zeugen; man betrachtet wohl gar, wenn sich vielleicht Abneigung des einen Theils gegen den anderen oder anderweitige Liebesverhältnisse eingeschlichen haben, den Beischlaf als eine lästige Pflicht, die man dann und wann leisten zu müssen glaubt; ja es giebt endlich genug Eheleute, die zwar den Liebesgenuß lieben und suchen, die daraus möglicher Weise entstehenden Folgen aber fürchten, keine zu starke Familie haben wollen, und die, um eine mögliche Empfängniß zu vermeiden, Mittel anwenden, die dem Willen der Natur schnurstracks entgegen laufen und die für beide Theile, für die Frau, wie für den Mann, oft die verderblichsten Folgen haben, so wie jede nicht vollständig befriedigte Geschlechtslust, wie wir nachher noch zeigen werden. Und dergleichen Leute sind nicht etwa vorzugsweise in den niederen Klassen zu suchen, wo man Mangel an Lebensunterhalt als Grund vermuthen könnte; nein, diese sind nicht verderbt genug dazu; die Reicheren und

Vornehmeren sind es vielmehr, wo man jene Kinderscheu häufiger antrifft, entweder weil die Frau von schwächlicher Constitution ist und während der Schwangerschaft immer viel zu leiden hat; oder weil ihr diese und die häufigen Wochenbetten viel zu lästig sind, sie von Bällen und anderen Vergnügungen abhalten; oder weil man, bei zu vielen Kindern, nicht die gehörige Sorgfalt auf die Erziehung der einzelnen verwenden zu können glaubt; oder endlich auch, weil man, obschon vom Glücke nicht vernachlässigt, doch die damit verbundenen Kosten scheut, indem andere Bedürfnisse schon einen zu großen Aufwand erfordern.

Das Befinden und die Stimmung der Aeltern während der Beiwohnung muß, wie schon gesagt, von sehr wesentlichem Einflusse auf die Kinder sein; die außer Zweifel gesetzte Erblichkeit von Krankheiten und anderen Fehlern und Mängeln, die die Aeltern haben, und die eben so ausgemachte schnelle krankhafte Umänderung der Säfte des Körpers bei gegebenen Veranlassungen, wie z. B. die Galle im Zorne und Aerger, erheben diese Annahme fast zur Gewißheit. Und so läßt sich denn auch ganz ungezwungen denken, daß es vortheilhaft auf die künftige Körperbildung der Leibesfrucht wirken werde, wenn während der Beiwohnung die Seele mit angenehmen Vorstellungen und schönen Bildern beschäftigt war; auch will man dies schon vielfältig durch die Erfahrung bestätigt gefunden haben.

Nach vollzogenem Beischlafe ladet ein natürliches Gefühl beide Geschlechter zur Ruhe ein; diesem folge man denn auch, und indem man so wiederum nur dem Willen der Natur gemäß handelt, wird man keiner weiteren Verhaltungsregeln bedürfen. Wie sich das Weib in der Schwangerschaft zu verhalten habe, davon wird nachher noch besonders die Rede sein.

Lebt man den bisher gegebenen Regeln nach, so hat man wenigstens das Seinige gethan, um auf die Erzeugung gesunder und wohlgebildeter Kinder rechnen zu dürfen. Doch erreicht die geschlechtliche Beiwohnung bei weitem nicht immer ihren natürlichen Zweck, und viele Ehen bleiben kinderlos. Die Ursachen hiervon können sehr verschieden sein. Man findet Ehegatten, die, kräftig, gesund und wohlgebaut, bei inniger gegenseitiger Zuneigung, dennoch keine Kinder zeugen. Es scheint sonach zur Erreichung dieser Absicht eine gewisse, im Voraus gar nicht erkennbare, geistige (vielleicht thierisch-magnetische) Beziehung (Rapport) zwischen Mann und Frau nöthig zu sein, die sich nun wohl meistentheils eben in der Liebe ausspricht, bisweilen aber doch, selbst bei vorhandener Liebe, fehlt. Gegen solch einen Mangel kennt die Kunst keine Abhülfe; Trennung der Ehe und die Eingehung einer anderen Verbindung könnte, wie wohl auch die Erfahrung schon bewiesen hat, diesem Uebelstande vielleicht am ersten abhelfen. Schwäche der Zeugungskraft beim Manne, und krankhaft unterdrücktes Empfängnißver-

mögen beim Weibe gehören zu den häufigeren Ursachen der kinderlosen Ehen; die erstere kann nun durch eine den Körper inwohnende Krankheit, oder, was häufiger der Fall ist, durch übermäßigen Geschlechtsgenuß entstanden sein. In jedem Falle ist eine vernünftige medizinische Abhülfe nöthig und oft auch möglich. Gewöhnlich hängt die Unfruchtbarkeit der Frauen mit noch anderweitigen Körperbeschwerden zusammen; so gedenken wir z. B. einer jungen Frau, die im ersten Jahre ihrer Verheirathung schwanger wurde und gebar, im Wochenbette aber einen Hautausschlag bekam, und von dieser Zeit an, nun seit eilf Jahren, nicht wieder empfing; andere ähnliche Beispiele nicht zu erwähnen. Ein zu häufig wiederholter Beischlaf kann ebenfalls die Empfängniß verhindern. Diese sind die Hauptursachen der kinderlosen Ehen, denen sich noch Mißverhältniß in den Jahren, gegenseitige Abneigung, häußliche Mißhelligkeiten aller Art u. dgl. m. anschließen.

Es bleibt nun noch übrig, daß wir des nicht auf geschlechtliche Beiwohnung berechneten, aber doch auf Liebe gegründeten Umganges beider Geschlechter erwähnen, insoweit er eine die Gesundheit betreffende Berücksichtigung verdient. Liebesverhältnisse dieser Art sind bekanntlich so häufig, wie nur irgend etwas in der Welt, und sie sind wohl auch mehrentheils der körperlichen Gesundheit nicht gefährlich, ja unter gewissen Umständen vielleicht eher zuträglich zu nennen.

Dennoch können auch sie nachtheilig für das Wohl des Körpers werden, und zwar um so eher, da man in der Regel weit davon entfernt ist, dies zu argwöhnen. Unglückliche Liebe — wir meinen nicht diejenige, wo Liebe nicht erwiedert wird; denn diese erlöscht in der Regel eben deßhalb von selbst wieder und afficirt nur vorübergehend — aber erwiederte Liebe, die aus was immer für Gründen nicht zum ersehnten Ziele, zu einer vollkommenen Verbindung, führt, ist, besonders wenn sie heftig gewesen war und lange gedauert hatte, unter allen Leidenschaften am meisten geeignet, die Gesundheit des Körpers, ja selbst, wie viele Beispiele von Wahnsinn lehren, die des Geistes zu zerrütten. Es ist deßhalb zu bedauern, daß im Leben keine Gesundheitsregel schwerer als gerade die hierauf Bezug habende zu beobachten ist, weil entweder die Gefahr sich bei weitem nicht immer voraussehen läßt, oder weil, wenn sie sich auch mit Wahrscheinlichkeit voraussehen ließe, die Leidenschaft gewöhnlich zu blind, und das Gift, was man genießt, zu süß ist, als daß man die Gefahr vermeiden möchte. Es genügt uns daher, diesen Punkt, als hieher gehörig, wenigstens erwähnt zu haben, wenn wir auch nicht hoffen dürfen, daß dieser Wink für die Welt von großem Nutzen sein werde. Ebenfalls nachtheilig für die Gesundheit, aber, bei einiger Besonnenheit, leichter zu vermeiden, sind die verliebten Scherze, die Liebeständeleien, wenn sie häufig wie-

derholt und lange fortgesetzt werden. Mehr oder minder wird durch sie immer die Geschlechtslust aufgeregt, oder wenn auch dies nicht geschähe, so wird dabei doch das Nervensystem so sehr afficirt, daß der Körper oft nicht wenig darunter leidet, sogenannte Nervenschwäche und andere üble Folgen mehr entstehen. Die oft aufgeregte aber nicht befriedigte Geschlechtslust ist in der Regel der Gesundheit gefährlicher als die mäßige Befriedigung derselben. Selbst ein sehr häufig wiederholtes Küssen unter Liebenden entnervt und schwächt den Körper durch Nerven-Ueberreizung. Allzu lang fortgesetzte Liebschaften wirken aus diesen Gründen, zu denen sich dann in der Regel auch noch andere gesellen, gewöhnlich verderblich auf die Gesundheit; und auch manche Ehegatten, die in Hinsicht der Liebestándeleien nicht das rechte Maß zu halten wissen, mögen sich Obiges nicht umsonst gesagt sein lassen. Wir können nicht umhin, hier schlüßlich noch eines Umstandes zu erwähnen, der mit den eben Gesagten in einiger Verbindung steht; er betrifft die unzeitige Aufregung der Geschlechtslust in jugendlichen Gemüthern durch übel angebrachte Liebkosungen der Aeltern gegen schon erwachsenere Kinder, der Väter gegen Töchter, der Mütter gegen Söhne, und zwar können die letzteren eher gefährlich werden als die ersteren, zumal wenn die Mutter das Glück hat, hübsch zu sein. Es können dadurch Gefühle erregt werden, die noch schlummern sollten, und die nun, einmal

erwacht, leicht weiter führen auf die verderbliche Bahn, deren wir im dritten Kapitel gedachten. Aus gleichem Grunde ist auch die, bei den höheren Ständen vielleicht nie, bei den niederen aber sehr häufig gefundene Sitte, daß selbst erwachsene Kinder mit den Aeltern oder Kinder beiderlei Geschlechts in Einem Bette schlafen, höchst verwerflich.

Wir dürfen dieses Kapitel nicht schließen, ohne vorher noch über die Geschlechtsverrichtungen des weiblichen Körpers das Nöthige gesagt zu haben, nämlich über den Eintritt des monatlichen Blutflusses, über die Schwangerschaft, über den Geburtsact, über die Verrichtungen nach dem Gebären, und endlich über den Zurücktritt des monatlichen Blutflusses.

Der Eintritt des monatlichen Blutflusses oder der Monatsperiode beim weiblichen Geschlechte geschieht in unserem Clima nach zurückgelegtem vierzehnten Jahre oder bald auch etwas früher, bald etwas später, und zwar bei ganz gesunden Mädchen ohne alle oder doch ohne erhebliche Beschwerden. Dieser leichte und glückliche Eintritt findet jedoch bei unserer zum großen Theile verweichlichten Generation bei weitem nicht immer Statt. Oft zwar kommt die Monatsperiode nicht gleich bei den ersten Malen in vollen Gang, und das kann man noch für natürlich ansehen; noch weit öfter aber sehen wir ihrem Eintritte krankhafte Beschwerden mancherlei Art vorangehen oder sie begleiten, und dies besonders, wenn schon in den

früheren Kinderjahren der Körper schwach und die Gesundheit auf mancherlei Weise gestört gewesen war. In noch höherem Grade werden diese krankhaften Beschwerden beobachtet, wenn, wie nicht gar selten, der Eintritt der Monatsperiode allzu lange über den natürlichen Termin ausbleibt. Häufig kündigt sich dieser wichtige Zeitabschnitt auch durch eine veränderte Gemüthsstimmung an, und zwar gewöhnlich durch eine übermäßige Reizbarkeit, durch einen Hang zur Einsamkeit, durch einen eigenen Tiefsinn, durch Hang zu verliebter Schwärmerei, seltener durch eine übertriebene Lustigkeit und Fröhlichkeit. Das Ungewohnte der Erscheinung bringt wohl auch bei Mädchen, die bis dahin über diesen Vorgang in gänzlicher Unwissenheit gewesen waren, eine Art Abscheu und Ekel gegen sich selbst hervor.

Das in diesem Zeitraume zu beobachtende diätetische Verhalten möchte hauptsächlich in Folgendem bestehen: Für's Erste ist es unbedingt zweckmäßig, ja nöthig, daß die Mutter oder Pflegerin des Mädchens bei dem sich ankündigenden Eintritte der Monatsperiode dasselbe auf die bevorstehende Veränderung in seinem Zustande auf eine vernünftige und ernste Weise aufmerksam und mit der Wichtigkeit derselben bekannt mache. Die krankhaft veränderte Gemüthsstimmung muß so geleitet werden, daß sie keine für das geistige und körperliche Wohl gefährliche Richtung nehmen kann; übergroße Reizbarkeit muß durch Nachsicht be-

gütigt, Niedergeschlagenheit und Hang zur Einsamkeit durch mäßige Arbeit und durch Unterhaltung, nicht aber durch rauschende Vergnügungen, verscheucht, und Neigung zu Schwärmerei durch Vermeidung von Dingen, die sie nähren können, z. B. das Besuchen des Schauspieles, das Lesen von Romanen und empfindelnden Schriften, so wie durch eine angemessene Zerstreuung möglichst beschränkt werden. Alle heftigen leidenschaftlichen Gemüthsbewegungen wirken in dieser Zeit nachtheilig, und sind daher sorgfältig zu vermeiden. Aber nicht nur in geistiger, sondern auch in körperlicher Hinsicht muß das Mädchen in diesem Zeitraume die strengste Diät halten; vor allen können hier schädlich werden: der Genuß erhitzender Dinge, der Gewürze, der geistigen Getränke, vieles Thees oder Kaffees; allzu sehr anstrengende und ermüdende Körperbewegungen, und namentlich das Tanzen, wodurch schon manches Mädchen in dieser Zeit den Grund zu jahre- und selbst lebenslangen Leiden gelegt hat; heftige Erbitterungen.

Bei strenger Beachtung der eben gegebenen Regeln, die auch nach dem Eintritte der Monatsperiode noch längere Zeit fortgesetzt werden muß, kann das Mädchen, selbst wenn seine Körperconstitution nicht die günstigste ist, diesen Zeitabschnitt seines Lebens glücklich und ohne Fährlichkeiten überschreiten. Gelingt dies jedoch bei aller diätetischen Sorgfalt nicht, sind die den Eintritt der Monatsperiode begleitenden

Beschwerden zu stürmisch, oder, was noch schlimmer ist, tritt dieselbe zur rechten Zeit gar nicht ein, vermehren sich vielmehr, wie gewöhnlich, die vorhandenen Beschwerden und stellen sich neue ein, so muß eine vernünftige medizinische Hülfe gesucht werden. Der eigenmächtige Gebrauch von Hausmitteln aller Art, namentlich von Chamillen, Baldrian und von sogenannten bluttreibenden Dingen ist hier höchst verwerflich und hat oft die nachtheiligsten Folgen.

Die eben gegebenen Vorsichtsmaßregeln sind ebenmäßig auch bei dem jedesmaligen Wiedererscheinen der Monatsperiode zu beobachten.

Die Schwangerschaft, ein an sich naturgemäßer Zustand des Weibes, wird von Vielen als ein naturwidriger oder krankhafter angesehen und behandelt. Der Umstand, daß sie, und besonders ihr Anfang, häufig mit mancherlei kleineren oder größeren körperlichen Beschwerden verbunden ist, mag die Veranlassung dazu gegeben haben. Doch finden sich solche Kränklichkeiten während der Schwangerschaft auch mehr bei den verzärtelteren Städterinnen, als bei den robusteren Bäuerinnen, und eine Frau, die überhaupt gesund ist und keine groben Fehler in der Diät begeht, wird sich auch in der Schwangerschaft nicht schlechter befinden als außerdem, kleine Unbequemlichkeiten abgerechnet, die den Anfang derselben häufig zu bezeichnen pflegen, als Uebelkeiten, Erbrechen, besondere Gelüste, gereizte Gemüthsstimmung u. s. w., und die gegen

das Ende derselben durch die Last des Kindes bewirkte Schwerfälligkeit des Körpers. Ja, manche Frauen, die an chronischen Uebeln leiden, befinden sich sogar während der Schwangerschaft besser als außer derselben, und bekommen erst nach überstandenem Wochenbette ihre alten Leiden wieder.

Jene kleinen, mit dem Anfange der Schwangerschaft verbundenen Unbequemlichkeiten weichen gemeiniglich bald wieder von selbst und ohne alle medizinische Hülfe; sie sind eine nothwendige Folge der Ungewohnheit des neuen Zustandes. Nur wenn sie allzu heftig werden oder allzu lange dauern sollten, verlangen sie eine medizinische Abhülfe, und dies gilt auch von allen anderen während der Schwangerschaft etwa auftretenden Krankheitszuständen. Bevor dergleichen nicht vorhanden sind, bedarf es der Arzneimittel gar nicht, ja sie sind schädlich, wie sie dies denn immer und überall sein müssen, wo sie nicht nöthig sind. Namentlich verdienen die in diesem Zeitraume ohne gültigen Grund — blos unter dem Vorgeben: vor Krankheiten zu schützen, oder wegen unbedeutender, auf anderem Wege weit leichter zu hebender Unpäßlichkeiten — angestellten Aderlässe und angewendeten Laxiermittel den gerechtesten Tadel. Durch die ersteren wird dem weiblichen Körper eine Menge Blut zu einer Zeit entzogen, wo er dessen zur Ernährung eines neuen Wesens und also nöthiger als je bedarf; und durch die letzteren wird ein nutzloser Reiz auf den Darmkanal bewirkt, der sich der

Gebärmutter leicht mittheilen und somit eine Frühgeburt herbeiführen kann; dieselben Folgen, oder doch mindestens schlechtere Ernährung des Kindes, kann aus anderen Gründen der Aderlaß veranlassen.

Hinsichtlich des anderweitigen Verhaltens in der Schwangerschaft gilt, daß die Schwangere die in diesem Buche angegebenen Gesundheitsregeln überhaupt, nur mit noch größerer Strenge als sonst und mit einigen ihren Zustand besonders angehenden Berücksichtigungen beobachte. Sie lebe demnach mäßig, vermeide alle erhitzenden Genüsse, alle heftig erschütternden Gemüthsbewegungen, suche sich den Geist heiter zu erhalten und quäle sich nicht mit nutzlosen trüben Vorstellungen über den Ausgang ihrer Schwangerschaft, und mache sich fleißig mäßige Bewegung in freier Luft. Außerdem ist noch zu bemerken, daß sie keine zu anstrengenden und plötzlichen Bewegungen des Körpers durch Heben schwerer Lasten, Ausdehnen, Springen u. dgl. vornehme, und sich namentlich, wenn sie gewissenhaft sein will, des Tanzes ganz und des raschen Fahrens im Wagen in den letzten Monaten enthalte; und daß sie den Leib nicht durch beengende Kleidungsstücke, enge Schnürbrüste u. dgl., an seiner freien Ausdehnung verhindere, wie es wohl manche eitle Frauen zu thun pflegen, um — das, worauf sie doch eigentlich stolz seyn sollten — die Schwangerschaft, so lange als möglich zu verstecken. Des entarteten, der Natur entfremdeten Geschlechts! Solche Unnatur

rächt sich auch unfehlbar an Mutter und Kind. Daß der Beischlaf in der Schwangerschaft unterbleiben sollte, ist schon weiter vorn gesagt worden. Frauen, deren Brustwarzen nicht gehörig entwickelt sind, werden wohl thun, dieselben gegen das Ende der Schwangerschaft zuweilen mit den Fingern gelind in die Höhe zu ziehen, um sie so für das Geschäft des Säugens geeigneter und für das Kind annehmbarer zu machen.

Es ist hier noch eines besonderen Umstandes zu gedenken, des sogenannten Versehens bei Schwangeren, worunter man den plötzlichen Schrecken oder Ekel vor gewissen Dingen versteht, welcher auf die äußere Bildung des Kindes einen Einfluß haben soll. Heftige nnd nicht befriedigte Gelüste sollen dieselbe Wirkung haben. Da man doch viele Beispiele von der Möglichkeit dieses sogenannten Versehens aufweist, so ist es — und auch schon aus anderen Gründen, immer gut, wenn sich die Schwangere so viel als möglich vor solchen übelen Eindrücken hütet, und besondere Gelüste befriedigt, wenn sie nicht offenbar schädlich und überhaupt zu befriedigen sind.

Den Geburtsact oder die bei der Entbindung Statt findenden Erscheinungen und die dabei zu nehmenden Maßregeln in ihrer weitesten Ausdehnung hier anzugeben, erscheint uns überflüßig; wir beschränken uns daher darauf, diesen Vorgang zu beschreiben, wie er in einfachen und von der Natur nicht abweichenden Fällen Statt findet,

und auf das von der Gebärenden dabei zu beobachtende Verhalten aufmerksam zu machen. Es wird dies genügen, den Unterschied einer natürlichen Geburt von einer solchen, wo eine veränderte Lage der Dinge die Eingriffe der Kunst nöthig macht, kennen zu lehren.

Sobald sich die vierzigste Woche der Schwangerschaft ihrem Ende nähert, erscheinen die ersten Merkmale der herannahenden Geburt; die Schwangere fühlt ein gewisses, von keinem bestimmten Schmerze begleitetes Unbehagen, eine Unruhe, die sie von einer Stelle zur anderen, von einem Stuhle auf den anderen treibt; es stellen sich Schauer und schneidende Schmerzen im Unterleibe mit Ziehen im Rücken ein, welches sich über die Hüften und Schenkel herab erstreckt, zugleich mit öfterem Urindrange, wobei indessen nur wenig abgeht. Die Schmerzen im Unterleibe kehren in kurzen Zwischenräumen von neuem wieder und vermehren sich wohl auch allmählig. Diese Zufälle, die nicht immer gleich heftig sind, haben eine mehr oder weniger lange Dauer; bald quälen sie die Schwangere Wochen lang, bald auch stellen sie sich erst einen oder ein paar Tage vor der Geburt ein. Ihnen folgen nun die eigentlichen sogenannten Wehen, d. h. die mit Schmerzen verbundenen näheren Vorbereitungen zur Geburt. Die Schwangere wird jetzt immer unruhiger, ängstlicher, und die Schmerzen, deren Richtung sich vom Kreuze aus nach dem Schooße erstreckt, kommen öfter und stärker, und sind anhaltender. In diesem Zeitraume

pflegen dann mit dem sich jetzt stärker absondernden Scheidenschleime einige Tropfen Blut abzugehen, und die Blase, worin das Kind enthalten ist, zeigt sich an dem eröffneten Muttermunde in Gestalt einer Halbkugel. Nach Verlauf von 8 — 12 Stunden von dem Eintritte der heftigeren Wehen an gerechnet, erfolgt endlich das Zerreißen der Eihäute und das Fruchtwasser fließt ab. Hierauf erfolgt gewöhnlich einige Ruhe, die aber bald wieder durch stärkere, bis in die Beine sich erstreckende, und anhaltendere Schmerzen unterbrochen wird, welche jetzt von den stärkeren und die Austreibung des Kindes bezweckenden Zusammenziehungen der Gebärmutter herrühren, und welche die Gebärende fast unwillkührlich durch Pressen mit den Bauchmuskeln zu unterstützen genöthigt ist, was jedoch nicht übertrieben werden darf. Durch diese Anstrengungen der Natur rückt das Kind immer weiter nach unten und endlich ist der Kopf desselben (wenn dieser der vorangehende Theil, wie mehrentheils, ist) am Ausgange der Mutterscheide zu fühlen. Vom Abflusse des Fruchtwassers bis hierher vergehen im Durchschnitte 4 — 6 Stunden. Es währt nun nicht lange, so tritt der Kopf immer weiter durch die Schaamlippen hervor und endlich ganz zu denselben heraus; hierbei sind die Schmerzen am heftigsten. Dem Kopfe folgt dann der übrige Körper unter geringeren Schmerzen bald nach.

Sobald das Kind geboren ist und sobald es leicht und gleichmäßig athmet, wird die Nabelschnur mit ei-

ner etwas stumpfen Scheere durchschnitten. Der Schnitt geschieht etwa eine viertel Elle vom Kinde, und der am Kinde befindliche Theil der Nabelschnur wird mit einem Bündchen sorgfältig unterbunden. Der am Mutterkuchen (an der Nachgeburt) befindliche Theil der Nabelschnur wird nur in dem Falle unterbunden, wenn sich noch ein zweites Kind in der Gebärmutter befindet.

Nach der Geburt des Kindes tritt eine Ruhe von $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ Stunde ein, worauf unter neuen, aber geringeren Schmerzen, die man Nachgeburtswehen nennt, die Nachgeburt (der Mutterkuchen mit den Eihäuten) abgeht, und hiermit ist der eigentliche Geburtsact vollendet.

Ehe wir nun, was sich weiter mit der Wöchnerin begiebt, beschreiben, wollen wir die bei der natürlichen Geburt selbst zu treffenden Maßregeln angeben.

Die Geburt, als ein ganz naturgemäßer Hergang, muß, so lange sich nicht für Mutter und Kind gefahrdrohende Abweichungen vom natürlichen Verlaufe einstellen, auch ganz der Natur überlassen bleiben. Es kann also hier nicht die Rede sein von der Anwendung von Arzneien, wie z. B. von Chamillen u. dgl., zur Stillung der Schmerzen, sondern nur von einem Verhalten, welches geeignet ist, die Geburt nicht zu hindern. Daß, sobald die Natur die ersten Anstalten zur Geburt macht, eine Hebamme (oder ein Geburtshelfer) herbeigerufen werde, wenn man eine solche haben kann, versteht sich von selbst, und eben so, daß

diese die Schwangere untersuche und sich von der Lage der Dinge überzeuge. Ist diese eine naturgemäße, so begiebt sich die Gebärende, sobald die Wehen heftiger geworden und die Untersuchung erwiesen hat, daß sich der Muttermund bereits etwa $1\frac{1}{2}$ Zoll im Durchmesser eröffnet habe, auf das zur Geburt bestimmte Lager, wozu am besten gleich das Bette benutzt wird, in welchem die Frau auch nach der Geburt liegen soll und welches man am zweckmäßigsten auf die von Jörg angegebene Weise einrichtet, die folgende ist: auf das Betttuch wird in der Mitte ein Stück Wachsleinewand, ein Stück weiches Reh- oder Hirschleder, oder auch alte Leinewand nebst einem Frieslappen gelegt, um nach der Geburt das abfließende Blut aufzunehmen. Die obere Hälfte des Bettes wird durch eine zusammengelegte Decke, oder durch Sophakissen, oder im Nothfall auch durch Federbetten um etwa $\frac{1}{4}$ Elle höher gemacht, als die untere, so jedoch, daß die Gegend, wo der Kopf zu liegen kommt, auch wiederum höher ist, als die, wo der Hintere liegt. Auf dieses Bette legt sich die Kreisende so, daß der Oberkörper und die obere Hälfte des Kreuzbeines auf die erhabene, die Schenkel hingegen auf die niedere Hälfte kommen. Die Gebärende biegt die Schenkel ein wenig in den Knieen und zieht sie ein wenig aufwärts, sie möge nun auf dem Rücken oder auf der einen Seite liegen. Die Füße stämmt sie an den unteren Bettrand an, an den man, wenn die Frau zu klein ist, um hinab-

zureichen, Sophakissen anlegt. An beiden Seiten des Bettes oder am unteren Rande desselben werden zwei Handtücher befestiget, an welche sich die Gebärende bei den heftigen Wehen festhält. Zwischen die Schenkel werden übrigens noch alte Tücher gelegt, um das abgehende Wasser und Blut aufzufangen.

Auf diesem Geburtsbette, welches den großen Vortheil hat, daß die Wöchnerin nach beendigter Geburt gleich darauf liegen bleiben kann und nicht in ein anderes Bette gehoben zu werden braucht, bleibt die Frau ruhig liegen, bis die Wehen stärker werden und der Muttermund so weit geöffnet ist, daß das Kind durch ihn hindurch gehen kann; dann ergreift sie während der Wehen die beiden am Bette befestigten Handtücher mit den Händen, wenn sie auf dem Rücken liegt, oder nur das eine, wenn sie auf der Seite liegt, und giebt dadurch dem Oberkörper einen Stützpunkt, um etwas nach unten zu pressen, so etwa wie beim Stuhlgange, wobei sie die im Kniee etwas gebogenen Beine unten anstämmt, und das Kinn auf die Brust legt, um den Hals nicht auszudehnen. Sobald die Wehe nachläßt, hört auch sie mit dem Pressen auf, da dasselbe außer den Wehen zu nichts hilft. Ist der Kopf des Kindes so weit herabgestiegen, daß er durch den Schaambogen herauszutreten und über das Mittelfleisch hinweg zu gehen im Begriff ist, so unterläßt die Gebärende das willkührliche Pressen, weil sonst leicht das Mittelfleisch zerrissen wird. Um dieses letz-

tere (den Theil zwischen Schaamlippen und After) dagegen zu schützen, muß überhaupt die Hebamme oder sonst Jemand die flache Hand an dasselbe anlegen und die Finger gelind andrücken, in dem Augenblicke, wo der Kopf oder die Schultern des Kindes über dasselbe hinweggleiten. Erstgebärende macht man gern auf das mit einem gewissen Geräusche verbundene Zerreißen der Eihäute und den dann Statt findenden Abfluß des Fruchtwassers im voraus aufmerksam, damit sie nicht durch das Ungewohnte der Erscheinung erschrecken.

Sobald das Kind geboren ist, muß es auf der Stelle in ein lauwarmes Bad gebracht werden, um es von dem anhängenden Schleime zu reinigen, wobei man jedoch Erkältung auf alle Weise zu verhüten suchen muß. Nach dem Bade wird es sogleich mit erwärmten Tüchern abgetrocknet, in warme Windeln und in ein warmes Bette locker eingewickelt. Das am Kinde befindliche Stück Nabelschnur wird in ein Stück mehrfach zusammengelegter weicher Leinwand eingeschlagen und mittelst einer Nabelbinde neben dem Nabel befestiget. Wenn das Kind viel Schleim im Munde hat, so muß derselbe, gleich nach der Geburt des Kopfes, mit einem Finger behutsam herausgenommen werden. Die Geschwulst, welche sich gewöhnlich an dem vorangehenden Theile des Kopfes des Kindes während der Geburt bildet, verliert sich, wenn sie nicht zu groß ist, bald von selbst, und es ist weder nöthig, noch nützlich, Umschläge irgend einer Art da-

gegen anzuwenden. Es giebt eine große Menge von Umständen, die den Verlauf der Geburt von der vorhin beschriebenen natürlichen Regel abweichend machen können; und es ist hier nicht der Ort dazu, die dann zu treffenden Maßregeln anzugeben. Die Handhabung derselben kann blos aus der Beurtheilung eines verständigen Geburtshelfers oder einer unterrichteten Hebamme fließen. Doch wird es nicht überflüßig sein, hier die nöthigen Hülfsmittel für den Fall, daß Kinder scheintod geboren werden, zur Belehrung für diejenigen anzugeben, welche sich die Hülfe eines Geburtshelfers oder anderen Arztes nicht schnell genug verschaffen können. Bei scheintod geborenen Kindern kann der Zustand zwiefacher Art sein, und verlangt demnach auch eine verschiedene Behandlung. Entweder befindet sich das Kind in einem schlagflußartigen Zustande, das Gesicht ist hochroth, blaubraun oder schwarz, der Körper hat hie und da blaue Flecken, die Augen sind hervorgetrieben, der Körper ist roth und fühlt sich warm an, und der Athem stockt. Dieser Zustand kann dann eintreten, wenn die Entbindung schwer war und wegen unrechter Lage des Kindes lange dauerte, und die Nabelschnur gedrückt worden war. Hier ist schnelle Durchschneidung der Nabelschnur und das Ausfließen von 1—2 Eßlöffel voll Blut aus dem am Kinde befindlichen Theile derselben nöthig; kömmt hierdurch das Athemholen noch nicht in Gang, so besprenge man das Kind, besonders die Herzgrube, mit kaltem Was-

fer, Weine oder Branntweine, reibe den Körper, und besonders die Brust, mit erwärmten Tüchern, bürste die Fußsohlen und Handteller, oder reize auch den Schlund und Kehlkopf durch eine Federfahne, oder gebe ein Klystier von Wasser mit etwas Salz oder Seife. Der zweite Fall ist der, wo sich das Kind in einem ohnmachtartigen Zustande befindet, die dann eintreten kann, wenn die Schwangere an bedeutenden Krankheitszuständen mancherlei Art, besonders an Blutflüssen gelitten hatte oder zu früh entbunden wurde. Der Körper des Kindes ist hier nicht gehörig ausgebildet, bleich, welk und schlaff, das Gesicht blaß und eingefallen, die Lippen blau, die Glieder kalt, die Haut schlaff, und das Athmen, wie der Herzschlag, unterdrückt. Hier ist es von Nutzen, die Nabelschnur nicht sogleich zu durchschneiden, vielmehr den Blutlauf vom Mutterkuchen nach dem Kinde zu durch gelindes Streichen der Nabelschnur möglichst zu befördern. Außerdem bringe man das Kind in ein lauwarmes Bad, dem man etwas Wein zusetzt, und tauche die Nabelschnur, so weit es geht, oder wenn die Nachgeburt schon abgegangen ist, diese nebst der ganzen Nabelschnur zugleich mit dem Kinde in das Bad hinein. Außer dem Bade, welches doch immer das beste ist, kann man auch den Leib des Kindes mit gewärmten Tüchern umhüllen, ihn reiben und bürsten, und das schon vorhin angegebene Besprengen mit Wein und Wasser, so wie die Reizung mit der

Feder und die Anwendung des Klystiers vornehmen, oder auch dem Kinde ein Glas mit Vitriolnaphtha unter die Nase halten.

Es versteht sich, daß bei herannahender Geburt alles dabei Erforderliche in Bereitschaft sein müsse und nicht erst im Augenblicke des Gebrauches herbeigeholt werde.

Nach beendigter Geburt ist Ruhe das erste Bedürfniß der Wöchnerin, und gewöhnlich tritt da auch ein sanfter Schlaf ein, dem man die Frau, unter Aufsicht, ungestört überläßt. Da jedoch die Gebärmutter nach der Geburt sich wieder zusammenziehen muß, so leidet die Wöchnerin die ersten Tage noch an mehr oder minder heftigen Schmerzen, den sogenannten Nachwehen, und mit diesen ist zugleich der sogenannte Wochen- oder Kindbettfluß (oder die Wochenreinigung) verbunden, der in den ersten 2—4 Tagen nach der Geburt mit Blut, untermischt mit kleinen Theilchen von Haut, dann aber aus einer farblosen, wässerigen, und endlich nach dem 8.—12. Tage aus einer weißschleimigen Flüssigkeit besteht, und gewöhnlich einige Wochen dauert.

Sowohl dieses anfänglich blutigen Abflusses und der noch nicht gleich wieder ganz zusammengezogenen Gebärmutter wegen, als auch wegen des in den ersten Tagen nach der Geburt sich einfindenden Schweißes, ist es nöthig, daß die Wöchnerin 5—7 Tage nach der Geburt ruhig, und ohne sich viel herumzuwerfen,

im Bette liegen bleibe. Erst nach dieser Zeit fängt sie wieder an, abwechselnd aufzustehen und sich mäßige Bewegung zu machen.

Gewöhnlich den vierten Tag nach der Geburt erfolgt erst wieder die erste Stuhlöffnung, und da dies ganz in der Natur begründet ist, so hat man auch dagegen nichts zu thun; nur wenn der Stuhlgang länger ausbleiben sollte, hat man ihn durch ein einfaches Klystier aus warmem Wasser, warmer Milch, oder einer Abkochung von Hafergrütze, nicht aber von Chamillen, mit Zusatz von etwas Baumöl, zu befördern; nicht aber darf man zu diesem Behufe Bittersalz oder andere Abführmittel anwenden, die leicht einen gefährlichen Reiz auf die Gebärmutter machen und einen Blutfluß veranlassen können.

Daß eine Mutter ihr Kind wo möglich selbst säugen solle, ist bereits weiter oben (im dritten Kapitel) bemerkt worden. Es können jedoch Umstände vorhanden sein, die gegen das Selbstsäugen sprechen. Oft liegen diese nicht genug am Tage, um das Stillen zu verbieten; denn selbst eine schwächliche Constitution der Frau ist an sich noch kein Hinderniß dazu, da sehr oft schwächliche Frauen das Säugen recht gut vertragen. Macht eine Frau in dem ersten Wochenbette die Erfahrung, daß es ihr durchaus nicht zusagt, so ist es natürlich rathsam, daß sie es in den folgenden unterlasse. Unbedingt zu widerrathen ist ihr dagegen das Selbstsäugen dann, wenn sie eine offen-

bare Anlage zur Schwindsucht hat oder schon an dieser Krankheit leidet; wenn sie an allgemeiner Körperschwäche, herbeigeführt vielleicht durch frühere Blutflüsse oder durch andere Krankheiten, und verbunden mit einer großen Reizbarkeit der Nerven leidet; wenn sie mit einer ansteckenden Krankheit behaftet ist; wenn Krankheiten der Brüste, Entzündungen, Abscesse derselben, sie daran hindern; und endlich wenn der Mangel an Milch das Stillen geradezu unmöglich macht, welcher Umstand jedoch gemeiniglich zugleich mit allgemeiner Körperschwäche zusammenfällt.

Sind aber keine Gründe vorhanden, die das Selbstsäugen oder Stillen verbieten, so ist es am besten gethan, wenn die Mutter schon einige, 3, 4, 5 Stunden nach der Geburt das Kind zum ersten Male an die Brust legt. Sollten die Brustwarzen zu klein sein, so daß sie das Kind nicht gut fassen kann, so müssen sie jedesmal vor dem Anlegen des Kindes mittelst einer thönernen Tabakspfeife oder einer Milchpumpe etwas in die Höhe gezogen werden. Wie lange das Stillen fortzusetzen sei, haben wir schon früher angegeben.

Das sogenannte Milchfieber, ein fieberhafter Zustand, der sich bei manchen Wöchnerinnen einige Tage nach der Geburt einstellt, hat, nach den Beobachtungen der besseren Geburtshelfer, seinen Grund nicht in dem Eintritte der Milch in die Brüste an sich, sondern entsteht nur dann, wenn die Brüste schnell sehr

mit Milch überfüllt und ausgedehnt werden; außerdem kommt ein solches Fieber, wenn es wirklich entsteht, von kleinen bei der Geburt Statt gefundenen Verletzungen des Mittelfleisches oder der Geschlechtstheile her. Wenn es zu keinem bedeutenden Grade steigt, kann man es ganz sich selbst überlassen.

Ueberfüllung der Brüste mit Milch und daher entstehende Entzündung und Verhärtung derselben werden am besten durch das Selbstsäugen vermieden.

Die Nahrung der Wöchnerin muß in nahrhaften aber leicht verdaulichen Dingen bestehen; es ist keineswegs gut, wenn sie gleich nach der Entbindung ihre frühere Diät völlig abändert. Fleischbrüh=, Milch- und Biersuppen, die leichteren Gemüsearten, und etwas Fleisch; zum Getränke: Milch, Wasser, ein leichtes Weißbier, Warmbier, sind am zuträglichsten. Alle Speisen müssen ohne Gewürz bereitet, und alle anderen Reizmittel, Wein u. dgl. vermieden werden. Kann eine Wöchnerin nicht selbst stillen, so muß die in diesem Falle zu beobachtende Diät der Bestimmung des Arztes überlassen bleiben.

Die Beobachtung der größten Reinlichkeit ist für jede Wöchnerin eine unerläßliche Bedingung; die Bettunterlagen müssen täglich mehrmals gewechselt und die Luft im Zimmer öfters erneuert werden. Ist die Wöchnerin nicht wirklich krank, so bedarf sie auch keiner Arzneimittel; und ist ein krankhafter Zustand vorhanden, so muß die Verordnung derselben vom Arzte be=

sorgt werden. Der eigenmächtige Gebrauch von Hausmitteln taugt nie etwas und führt leicht zu verderblichen Mißgriffen. Insbesondere müssen wir vor dem Gebrauche der Chamillen warnen, die in vielen Gegenden Deutschlands fast jede Wöchnerin als Getränk, ja selbst als durstlöschendes Getränk gebraucht, weil es so Herkommen ist, nicht aus Nothwendigkeit oder sonst einem Grunde. Aerzte und Hebammen unterhalten aus Unwissenheit diesen höchst schädlichen Mißbrauch und reden ihm noch obenein das Wort; sie könnten und würden es nicht thun, wenn sie die wahren Wirkungen der Chamillen kennten. Gewiß ist es aber, daß dieser unerhörte Mißbrauch der Chamillen Leibschmerz veranlaßt, die Nachwehen künstlich vermehrt und länger unterhält, und Kopfschmerz, Hitze, Durst und einen übermäßigen Schweiß hervorbringt, anderer Krankheitszustände, die davon entstehen können, gar nicht zu gedenken.

Daß die Wöchnerin, besonders in der ersten Zeit, und überhaupt während der ganzen Zeit des Stillens, heftig aufregende Gemüthsbewegungen, Zorn, Aerger, Schrecken, möglichst vermeide, und sich eben so wenig niederschlagenden Affecten, Gram, Kummer, Sorgen aller Art, überlasse, ist nie genug zu empfehlen, indem alles dies auf die Menge und Beschaffenheit der abzusondernden Milch einen bedeutenden Einfluß hat. Die häufigen Besuche bei der Wöchnerin und das damit nothwendig verbundene viele und anhaltende Spre=

chen, so wie überhaupt der Aufenthalt zu vieler geschäftiger Personen im Wochenzimmer, sind Mißbräuche, deren Abstellung sehr zu wünschen wäre.

Der natürliche Zurücktritt des monatlichen Blutflusses der Frauen, welcher in das Ende der vierziger Jahre zu fallen pflegt, und gewöhnlich nicht mit einem Male, sondern allmählich geschieht, ist sehr häufig mit mancherlei Beschwerden, namentlich mit periodischen Blutwallungen und Andrang des Blutes nach den oberen Theilen verbunden. Eine streng geregelte Lebensweise und die Vermeidung aller erhitzenden Genüsse, trägt hier sehr viel dazu bei, die etwa Statt findenden Beschwerden zu beschränken, die jedoch, wenn sie allzuheftig und lästig werden, eine vernünftige medizinische Behandlung verlangen. Das Aderlassen, wodurch man sich hier öfters eigenmächtig zu helfen sucht, bringt gewöhnlich keinen wahren Nutzen, und hat vielmehr, durch Verschwendung der Lebenskräfte mehrentheils üble Folgen.

Achtes Kapitel.

Von der Bewegung.

Die Bewegung unseres Körpers kann eine zwiefache sein, eine active, wo wir uns mittelst unserer eigenen Kräfte und durch den Gebrauch unserer Muskeln bewegen; und eine passive, wo wir uns durch die Kraft eines anderen Körpers bewegen lassen; diese letztere kann wiederum theilweis activ sein, wenn wir dabei zugleich Gebrauch von unseren Kräften machen, wie dies z. B. beim Reiten geschicht.

Die (active) Bewegung ist dem kraftvollen und gesunden Menschen ein Bedürfniß, dessen Nothwendigkeit sich unwillkürlich aufdringt, wenn man längere Zeit geruht hat; und wir befolgen somit instinctmäßig den Willen der Natur, die zur Erhaltung der Gesundheit einen Wechsel von Bewegung und Ruhe, eben so wie von Wachen und Schlaf, verlangt. Nur durch diesen Wechsel besteht die Gesundheit und Stärke der zur Bewegung dienenden Organe unmittelbar, und mittelbar auch wieder die des ganzen Organismus. Ein Theil unseres Körpers, der nicht geübt wird, verliert an Kräftigkeit; und so werden auch unsere Muskeln bei einem längere Zeit unterhaltenen verhältniß-

mäßig zu geringen Gebrauche kraftlos und schlaff und zu Anstrengungen untauglich; dagegen sie durch eine oft wiederholte Uebung eine außergewöhnliche Festigkeit und Stärke erlangen können. Des Nutzens der Bewegung überhaupt ist übrigens schon da, wo wir vom Genusse der freien Luft sprachen, gedacht worden; indessen haben wir hier über die verschiedenen Arten der Bewegung noch einiges zu erinnern.

Die active Bewegung ist, nach ihrer am Eingange des Kapitels gegebenen Bestimmung, der passiven bei weitem vorzuziehen und dem Körper weit zuträglicher als diese. Die natürlichste und einfachste active Bewegung ist das Gehen.

Bei weitem nicht alle Menschen befinden sich in der Lage, daß sie einen gleichmäßigen und verhältnißmäßig hinreichenden Gebrauch von ihren Muskelkräften machen könnten. Diesen Vorzug genießt nur die sogenannte arbeitende Klasse, im höchsten Grade aber der Landmann. Dieser hat Gelegenheit, fast alle Theile seines Körpers gleichmäßig anzustrengen, da hingegen selbst bei den meisten Gewerken nur die Kräfte einzelner Theile vorzugsweise in Anspruch genommen werden. Selbst das Gehen, obgleich dabei fast alle Bewegungsmuskeln ins Spiel kommen, strengt doch vorzugsweise mehr die unteren Gliedmaßen an. Die meisten Menschen aus den höheren Klassen können bei ihren Berufsarbeiten bei weitem keinen hinlänglichen Gebrauch von ihren Muskelkräften machen; daher sie

denn auch mehrentheils die Uebung und die Kraft zu irgend bedeutenden Körperanstrengungen entweder nie erlangen, oder, wenn sie sie je erlangt, wieder verlieren.

Wessen Geschäftsleben von der Art ist, daß er sich entweder höchst wenig oder doch bei weitem nicht hinreichend dabei zu bewegen braucht, der möge wenigstens diesen Mangel durch fleißiges Spazierengehen oder auch durch körperliche Uebungen, wozu Muskelkräfte erfordert werden, möglichst zu ersetzen suchen. Namentlich ist dies den Gelehrten und allen solchen zu empfehlen, die mehr mit dem Geiste als mit dem Körper arbeiten.

Je mehr eine Art der Bewegung die Muskeln des ganzen Körpers in Anspruch nimmt, desto mehr ist sie auch geeignet, durch öftere Wiederholung die Körperkräfte zu vermehren. Mehr noch als das bloße Gehen vermögen daher dies die gymnastischen Uebungen, das Klettern, Springen, Ringen, Schwimmen, Fechten, Werfen und Schleudern, Balanciren, Laufen und Tanzen. Die Ausübung dergleichen Künste gewährt noch den zweiten Vorzug, daß die Gelenkigkeit und Beweglichkeit der Glieder dadurch vorzüglich ausgebildet wird und zu einer erstaunlichen Fertigkeit gebracht werden kann. Wer nur irgend Gelegenheit dazu hat, der sollte nicht versäumen, in seinen jüngeren Jahren sich an dergleichen Körperübungen zu gewöhnen, um

sie dann auch in späteren Jahren noch fortsetzen zu können.

Daß man bei diesen gymnastischen Künsten auch das rechte Maaß und Ziel halten, den Körper nicht allzu heftig anstrengen, und besonders plötzliche Temperatur-Wechsel vermeiden müsse, versteht sich von selbst. Bei keiner derselben wird hierin leichter und öfter gefehlt, und keine hat daher auch so vielen Schaden gestiftet als der Tanz.

Der Tanz ist unstreitig die edelste der gymnastischen Uebungen, und er gewährt auch die Vortheile der übrigen, wenn er mäßig geübt und nicht allzu lange fortgesetzt wird; wenn er nicht allzu schnell ist; wenn man nicht in beengenden Kleidungsstücken und nicht mit vollem Magen tanzt; und wenn man bei der dabei Statt gefundenen Erhitzung schnelle Abkühlung vermeidet. Gegen diese Regeln, die unerläßlich sind, wenn der Tanz heilsam seyn und nicht schädlich werden soll, verstößt man aber nur zu häufig, und besonders thun dies die Frauen, wenn sie sich, wie gewöhnlich, die Brust durch Schnürbrüste so sehr einengen, daß die Lungen nicht im Stande sind, sich gehörig auszudehnen, und wenn sie, unersättlich im Tanze, weder Maaß noch Ziel kennen, welcher letztere Vorwurf freilich auch, obgleich mit weit mehr Ausnahmen, das männliche Geschlecht trifft. Anfüllung des Magens mit Speisen wirkt auf ähnliche Weise wie beengende Kleidungsstücke; die Brust wird dadurch

beengt und das freie Athmen, das beim Tanze so nöthig ist, verhindert. Ueberhaupt dürfen, ohne Nachtheil für die Gesundheit, auch die übrigen gymnastischen Uebungen bald nach der Mahlzeit nicht vorgenommen werden. Von der beim Tanze entstandenen Erhitzung befreit eine Tasse warmer Thee mit etwas Rum, ein wenig Punsch, oder ein Glas Wein immer schnell und ohne Gefahr für die Gesundheit, dagegen die Blosstellung des erhitzten Körpers an die kühle Luft oder der Genuß kalter Getränke leicht die verderblichsten Folgen haben kann.

Die Zeitpunkte, wo Mädchen und Frauen das Tanzen unbedingt nachtheilig ist, haben wir bereits im vorigen Kapitel angegeben.

Wer zu Brustkrankheiten geneigt ist oder schon daran leidet, der sollte gar nicht tanzen, und die übrigen gymnastischen Uebungen nur mit großer Mäßigung treiben.

Bei allen activen Körperbewegungen muß eine allzu heftige und allzu lange fortgesetzte Anstrengung, die hinterher eine verhältnißmäßig eben so große Ermüdung zur Folge hat, vermieden werden; dies gilt auch vom bloßen Gehen. Für erwachsene und kräftige Personen ist eine ununterbrochene Fußreise von vier, höchstens fünf deutschen Meilen die höchste Anstrengung, die sich mit dem Wohle des Körpers verträgt.

Noch müssen wir der passiven Körperbewegungen gedenken, die sich auf zweie reduciren lassen, das Rei-

ten und das Fahren; dem letzteren kann man das Sich-tragen-lassen, das Schaukeln und das Schifffahren beizählen. Diese Bewegungen sind, wie schon gesagt, dem Körper bei weitem nicht so zuträglich als die activen, ja sie haben an sich selbst, mit Ausnahme des Reitens, gar keinen Nutzen für die Gesundheit, und werden vielmehr von Vielen gar nicht vertragen. Das Reiten verlangt, wenigstens wenn es kunstmäßig betrieben wird, eine ziemliche Anstrengung der Muskeln, besonders der unteren Gliedmaßen und des Rumpfes, und ist *insofern* und durch den damit verbundenen Genuß der freien Luft, eine der Gesundheit ziemlich zuträgliche Bewegung; doch dürfen es diejenigen, welche an Brustkrankheiten leiden, wegen der damit verbundenen Erschütterung des Körpers nur sehr mäßig üben und müssen namentlich das lange anhaltende Traben vermeiden. Kranken, die an Blasen- und Harnbeschwerden leiden, so wie auch manchen Unterleibskranken, sagt das Reiten in der Regel nicht zu. Das Fahren im Wagen wird bekanntlich von vielen Menschen, besonders im Rückwärtssitzen, gar nicht vertragen, sondern erregt Uebelkeit, Erbrechen, Schwäche u. dgl. m.; noch mehr gilt dies vom Schifffahren, wo diese Gesundheitsstörungen den höchsten Grad erreichen in der sogenannten Seekrankheit, welcher die meisten Menschen bei der ersten Seefahrt unterworfen sind; ja viele erkranken bei widerholten Seereisen jedesmal von neuem. Wer das Fahren im Wagen nicht ver-

tragen kann, wird den daraus entstehenden Unbequemlichkeiten häufig dadurch vorbeugen können, daß er weder den Magen zu sehr überlade, noch auch mit leerem Magen fahre. Uebrigens ist es auch der Homöopathie gelungen, im Kockelsamen das Mittel aufzufinden, welches den vom Fahren entstandenen Beschwerden mehrentheils vorbeugt, wenn man kurz vor dem Einsteigen in den Wagen einen ganz kleinen Theil eines Tropfens der zwölften homöopathischen Verdünnung dieses Arzneimittels einnimmt, unter Vermeidung von Kaffee und geistigen Getränken. Ob dieses Mittel auch der Seekrankheit vorbeugen könne, muß die Erfahrung noch lehren.

Schon daraus, daß die passiven Bewegungen des Körpers bei vielen Menschen mancherlei Beschwerden verursachen, geht hervor, und mehrfache Beobachtungen bestätigen es, daß Solche, die zur Verbesserung ihrer Gesundheit Reisen unternehmen, wobei sie häufig und lange anhaltend im Wagen fahren müssen, ihren Zweck mehrentheils verfehlen. Der ruhige Aufenthalt auf dem Lande, im Wechsel mit öfteren kleinen Spatziergängen zu Fuße, wirkt auf den Körper weit vortheilhafter, und ist auch weit mehr geeignet, eine medizinische Behandlung zu unterstützen.

Neuntes Kapitel.

Von der Reinhaltung des Körpers.

Die Oberfläche unseres Körpers, die Haut, steht mit ihren Verrichtungen mit den inneren Organen in einer genauen Verbindung und ist insofern eines der wichtigsten Organe, dessen üble oder gute Beschaffenheit auf den ganzen übrigen Körper den folgenreichsten Einfluß hat; und wir müssen daher Sorge tragen, die Haut, so viel an uns liegt, in gutem und gesundem Zustande zu erhalten. Hierzu trägt nun die Befolgung der Gesundheitsregeln überhaupt, namentlich aber auch der häufige Genuß der freien Luft, die Bekleidung (von der wir im nächsten Kapitel sprechen werden), und die Reinhaltung des Körpers wesentlich bei. Wir werden in diesem Kapitel von der Reinigung und der Cultur der Haut sprechen, zugleich aber auch ihm das Nöthige über die Cultur der Ohren, der Haare, Nägel und Zähne einverbeiben.

Die Reinigung der Haut geschieht bekanntlich entweder mittelst des Ueberreibens uud Bespühlens mit Wasser, schlechthin Waschen genannt, oder indem man den ganzen Körper oder einzelne Theile desselben im Wasser untertaucht, was man Baden nennt. Der

Körper bedarf der Reinigung nicht nur wegen des von außen an denselben kommenden Schmutzes, sondern auch wegen der durch die Haut immerfort Statt findenden Ausdünstung von Feuchtigkeiten, die, da sie sich in der nächsten Bekleidung des Körpers festsetzen, leicht auch zum Theil auf der Oberfläche des Körpers sitzen bleiben. Diejenigen Theile, welche bei unsrer Art, uns zu bekleiden, unbedeckt bleiben, Gesicht und Hände, Hals und Arme, bedürfen natürlich des Waschens am häufigsten, und ein Jeder, der die Reinlichkeit liebt, unternimmt es, so oft es nach den Umständen nöthig ist. Vorzugsweise pflegt man sich jedoch des Morgens zu waschen, um zugleich die über Nacht abgesonderte klebrige Feuchtigkeit von Gesicht und Händen zu entfernen. Man thut wohl, das Waschen des Morgens nicht unmittelbar nach dem Aufstehen vorzunehmen, sondern die etwas höhere Temperatur, in der sich der Körper nach dem Schlafe befindet, erst abkühlen zu lassen, es sei denn, daß man sich mit lauwarmem Wasser wüsche, was keineswegs schädlich ist, aber die Theile weniger erfrischt, als wenn man sich des kalten Wassers bedient. Die von den Kleidungsstücken bedeckten Theile bedürfen der täglichen Reinigung weniger; es ist hinreichend, wenn man den ganzen Körper wöchentlich ein bis zwei Mal überwäscht oder badet, und zwar ist dies besser, als blos einzelne Theile, wie z. B. die Füße eine Zeit lang ins Wasser zu stellen. Am zweckmäßigsten

ist es, wenn das zum Waschen oder Baden bestimmte Wasser ohngefähr denselben Wärmegrad wie die Luft hat, wobei natürlich immer eine mittlere Temperatur von 14 — 18 Graden Reaum. vorausgesetzt wird.

Das zum Waschen oder Baden bestimmte Wasser muß wo möglich weiches (Fluß-) Wasser sein, welches die Haut weicher und geschmeidiger erhält, als hartes (Quell-) Wasser.

Der tägliche Gebrauch der Seife beim Waschen empfiehlt sich für die Feinheit und Geschmeidigkeit der Haut keineswegs; zur Reinigung der Hände kann sie jedoch nicht immer entbehrt werden.

Man benutzt das Bad nicht blos als Reinigungs-, sondern auch, besonders an heißen Sommertagen, als Erquickungsmittel. In dieser Beziehung hat es gewiß auch bei gesunden Menschen einen recht guten Einfluß auf den Körper, obschon wir die Ueberzeugung haben, daß ein Luftbad, d. h. die Blosstellung des nackten Körpers an die Luft, bei warmer Temperatur derselben, ein noch vorzüglicheres Gesundheits-Erhaltungs- und Beförderungsmittel sei, als das Wasserbad. Dieses letztere nimmt man weit zweckmäßiger in einem Flusse, als in der Badewanne. Man hat beim Baden besonders die Vorsicht zu beobachten, daß man nicht mit erhitztem Körper ins Wasser steige; daß man nicht mit leerem Magen, aber auch nicht unmittelbar nach voller Sättigung bade; und daß man bei den ersten Bädern, ehe der Körper noch da-

ran gewöhnt ist, Brust und Unterleib befeuchte, ehe man in das Bad steigt, und überhaupt nur Schritt vor Schritt tiefer ins Wasser trete, damit die durch das Wasser bewirkte stärkere Zusammendrückung der Höhlen des Körpers nicht widrig auf das Gefühl und das Befinden einwirke. Die Dauer des Bades wird bei Gesunden durch die Willkühr bestimmt.

Ob kränkliche Personen, besonders solche, die zu Gliederschmerzen (Rheumatismus und Gicht) geneigt sind, baden dürfen, ob sie warme oder kalte Bäder nehmen, und wie lange sie sich darin aufhalten sollen, muß in jedem Falle durch die Erfahrung bestimmt werden.

Ueber den Gebrauch des (russischen) Dampfbades etwas zu sagen, ist hier eigentlich nicht der Ort, da sie gewöhnlich nur zum Behufe der Austilgung von Krankheitszuständen benutzt werden. Wir bemerken nur über dieselben, daß sie ein neuer Modeartikel geworden sind, den die Aerzte, ohne genaue Kenntniß ihrer eigentlichen Wirkungen, bei einer Menge der verschiedenartigsten Krankheitszustände in das Blaue hinein empfehlen, froh, daß sie, bei der Ohnmacht der alten Arzneischule in Heilung chronischer Krankheiten, wieder ein neues Mittel gefunden haben, die Kranken — hinzuhalten.

Manche Menschen haben die Gewohnheit, die Reinigung des Körpers auf trockenem Wege zu bewerkstelligen, durch Abreibung mit Tüchern oder mit Kleien.

Diese Art sich zu reinigen ist jedoch keineswegs dienlich für die Haut, indem durch das Reiben die von der Haut abgesonderte und über sie ausgebreitete eigenthümliche Fettigkeit, welche zur Gesund-Erhaltung derselben nöthig ist, weggewischt und überhaupt auch ein zu starker Reiz auf der Haut und ein zu großer Säfte-Andrang nach derselben bewirkt wird, was beides nicht von Nutzen sein kann. Das Bürsten der Haut ist aus gleichem Grunde verwerflich. Der gesunde Mensch bedarf solches Hautreizes nicht, vielmehr kann er ihm schädlich werden, und Krankheitszustände, sie mögen heißen, wie sie wollen, werden dadurch nimmermehr gehoben, sondern erheischen jedesmal eine vernünftige innere Anwendung von Arzneien.

Außer dem Waschen und Baden gehört ferner zur Reinhaltung des Körpers die Beobachtung der Reinlichkeit in der Bekleidung und in allen Umgebungen überhaupt, und namentlich in der den Körper zunächst umgebenden Bekleidung, in der Wäsche; wie oft man diese zu wechseln habe, können lediglich die Beschäftigungen, welche man hat, und andere Verhältnisse, in denen man lebt, bestimmen. Wer sehr stark ausdünstet, und wer sich viel und stark bewegt, wird die Wäsche öfter erneuern müssen, als ein Anderer; im Sommer ist ein öfterer Wechsel nöthiger, als im Winter; Strümpfe müssen öfterer gewechselt werden, als Hemden. Eine der Gesundheit recht zuträgliche Gewohnheit ist das Tragen eines besonderen Nacht-

hemdes, das man Abends vor Schlafengehen anzieht und früh etwa eine halbe Stunde nach dem Aufstehen mit einem anderen vertauscht. Mit Recht trägt man die Wäsche von weißem, ungefärbtem Zeuge; nur hie und da brauchen Landleute dazu bunte Leinewand. Die Farbe des Zeuges, welche, besonders beim Schwitzen, stets etwas abgeht, taugt nichts auf der bloßen Haut, so wenig, wie das Schminken; und deshalb sollte man auch die Wäsche nicht, wie es Manche zu thun pflegen, bläuen, d. h. mit Schmalte, einer aus Kobalt bereiteten höchst giftigen Farbe, bläulich färben.

Dies ist nun eigentlich Alles, was man in diätetischer Hinsicht und vernünftiger Weise für die Cultur der Haut thun kann. Luxus und Eitelkeit haben es dabei jedoch nicht bewenden lassen, sondern eine Menge künstlicher Haut-Erhaltungs-Verbesserungs- und Verschönerungsmittel in Gebrauch gesetzt, die aber sämmtlich den Zweck, den sie haben sollen, verfehlen, und selbst mehrentheils der Haut noch obenein schaden und ihr Ansehen verderben. Hieher gehört fürs erste die Schminke, die der Kunst zum Opfer von Schauspielern, und außerdem wohl nur von ausgemachten Coquetten gebraucht wird. Es ist bekannt, daß die Schminke, da sie mehrentheils metallische Bestandtheile hat, die Haut sehr verdirbt. Wer, wie Schauspieler, sich ihrer bedienen muß, der wähle wenigstens die unschädlicheren Sorten davon und gebrauche statt des Bleiweißes und Kremnitzerweißes den venetianischen

Talk, statt des Zinnobers den Carmin. Zwecklos und zum Theil auch schädlich für die Haut sind ferner die verschiedenen sogenannten Schönheitswässer, Venusmilch und wie sie alle heißen mögen; man irrt, wenn man glaubt, sie theilten die milchweiße Farbe, die sie gewöhnlich haben, der Haut mit; diese weiße Farbe rührt von einem im Wasser sehr fein zertheilten harzigen Bestandtheile (gemeiniglich Benzoeharz) her, der nur dazu dient, die Poren der Haut zu verschmieren. Eben so wenig erreicht man seinen Zweck, wenn man gegen sogenannte unreine (mit kleinen Ausschlagsblüthen besetzte) Haut, gegen Leberflecke und Sommersprossen, allerlei äußere Mittel anwendet. Diese Verunzierungen der Haut entstehen aus inneren Ursachen, und sind eben deßhalb auch nur durch innerlich angewendete Arzneimittel auszutilgen. Die Sommersprossen scheinen bei manchen Personen, namentlich solchen, die sehr blondes oder röthliches Haar und eine sehr zarte Haut haben, so innig mit der ganzen Constitution des Körpers verwebt zu sein, daß eine gänzliche Austilgung derselben wohl unmöglich sein dürfte. Solchen sei indessen zum Troste gesagt, daß eben die Sommersprossen oft dazu beitragen, sie hübscher und interessanter zu machen; denn es giebt auch Manches Reiz, was nicht gerade ganz regelrecht ist. Es verhält sich hiermit, wie mit den Dissonanzen in der Musik.

Es wird überhaupt wenig Menschen geben, die

eine ganz makellose Haut hätten; und wir gedenken außer den Hautflecken noch der sogenannten Neidnägel und der Hühner- (Krähen-) Augen. Die ersteren sind kleine Hautabschilferungen hinter den Fingernägeln, die man nicht ausreißen darf, sondern kurz abschneiden muß. Die letzteren sind eigenthümliche Verhärtungen der Haut, deren Entstehung zwar durch drückende Schuhe begünstigt, aber nicht allein dadurch bedingt wird; es liegt ihnen vielmehr zugleich ein innerer Krankheitsstoff zum Grunde, was schon daraus zu ersehen ist, daß sie manchmal ohne allen äußeren Druck heftig schmerzen. Oefteres Beschneiden und Vermeidung von Druck bleibt von allem, was man äußerlich gegen die Hühneraugen thun kann, immer das beste Linderungsmittel. Gegen die heftigen Schmerzen in denselben hat die Hoömopathie mehre wirksame Mittel kennen gelernt.

So viel über die Cultur der Haut. Wir kommen nun zu der der übrigen äußeren Theile.

Die innere Haut der Ohren (des Gehörganges), welche eine Fortsetzung der äußeren Haut ist, sondert bekanntlich eine gelbe fettige Substanz ab, das Ohrenschmalz. Man darf dieses nicht etwa als eine Unreinigkeit ansehen, deren tägliche Entfernung nöthig wäre. Das Ohrenschmalz ist vielmehr bestimmt, die den Gehörgang bekleidende zarte Haut gegen Unreinigkeiten und vielleicht auch gegen allzu starke Eindrücke des Schalles zu schützen. Deshalb entferne man es

nur, wenn es sich, wie es bisweilen geschieht, in allzu großer Menge angesammelt hat.

Das (Haupt- und Bart-) **Haar** muß sich, so will es die Sitte, noch viel gewaltsameren Operationen unterziehen, als bei vielen Menschen die Haut. Es wird geschnitten, gebrannt, gewickelt, pomadisirt, gewaschen mit allerhand Dingen, die sein Wachsthum befördern sollen, und endlich gar, wie bei den Wilden die Haut, gefärbt. Das wiederholte gänzliche Abschneiden des Barthaares ist gewiß etwas Unnatürliches, doch gewöhnt sich der Mensch daran durch ofte Wiederholung. Hinsichtlich des Verschneidens des Haupthaares bemerken wir nur, daß es keineswegs immer ohne allen Einfluß auf das Befinden ist, sondern bei vielen Menschen Kopfschmerz oder ein allgemeines Unwohlsein bewirkt. Jedenfalls thut man wohl, dasselbe nicht bei veränderlicher Witterung, nicht bei herannahender Kälte, und im Winter nicht allzu oft vorzunehmen. Die Frauen sind klüger, als die Männer, sie wissen das Haar, diese Zierde des Körpers, besser zu ihrem Vortheile zu nutzen. Das Brennen mit heißen Eisen ist ohne Widerrede den Haaren sehr nachtheilig, trocknet es aus und macht es spröde. Das Bestreichen der Haare mit Pomade hat keinen wahren Nutzen; ein trocknes, glanzloses Haar bekommt dadurch wenigstens keine wahre Nahrung, wie Viele wähnen, denn das Fett bleibt immer blos an seiner Oberfläche hängen und wird, indem es die Hautpo-

ren verstreicht, dem Haarwuchse wohl eher schädlich als nützlich. Zweckmäßig dagegen ist das öftere Waschen des Kopfes mit mäßig kaltem Wasser und ohne Seife, wodurch, nebst dem Kämmen, die Unreinigkeiten am besten von der Haut entfernt und die Thätigkeit und freie Ausdünstung derselben unterhalten werden. Daß die Haare durch das öftere Waschen spröd, dürr und glanzlos würden, ist ein ungegründetes Vorurtheil. Das Ausfallen der Haare hat, wenn nicht ein ausschweifendes Leben daran Schuld ist, seinen Grund in einem allgemeinen Krankheitszustande, der nicht durch äußere Mittel, sondern durch einen zweckmäßigen inneren Gebrauch von Arzneimitteln beseitigt werden kann; die vielfach dagegen gebrauchten Pomaden und Waschwässer werden wohl kaum je etwas Reelles dagegen geholfen haben. Warnen müssen wir aber vor dem fortgesetzten Gebrauche der Chinapomade, die vielleicht in einzelnen Fällen etwas nutzen kann, wenn sie alle 3 — 4 Wochen einmal angewendet wird, die aber, ununterbrochen fortgebraucht, unfehlbar das Ausfallen der Haare befördert. Das Tragen einer Perücke, um den Mangel des Haares zu ersetzen, ist im Ganzen nicht vortheilhaft für die Gesundheit, weil durch eine solche festanliegende dichte Bedekkung die freie Hautausdünstung gehindert wird; nur dann möchte es zu empfehlen sein, wenn Jemand die Einwirkung der blosen Luft und des Temperaturwechsels auf die Kopfhaut durchaus nicht vertragen kann.

Ueber das Abschneiden der Nägel haben wir nur zu erinnern, daß man dabei die Vorsicht beobachte, den Nagel nicht zu tief abzuschneiden, was immer heftigen Schmerz und oft Entzündung und Eiterung zur Folge hat. Noch nachtheiliger wirkt das Einreißen eines Nagels, was selbst lebensgefährliche Zufälle nach sich ziehen kann.

Die Zähne sind bei den meisten Menschen mit Recht ein Gegenstand ganz vorzüglicher Sorgfalt; denn sie dienen nicht nur zur Zierde, sondern sind auch für eine reine Aussprache und für die Vorbereitung der Verdauung unentbehrlich; nur Schade, daß man so oft dieselbe erst anwendet, wenn es zu spät ist, und sich dann nicht einmal immer der rechten Mittel bedient. Es ist eher möglich, die Zähne in gutem Stande zu erhalten, als schlechte zu verbessern. Indessen muß es zur Beruhigung Vieler, die schlechte Zähne haben, gesagt werden, daß sie auch ohne ihr Verschulden dazu gekommen sein können. Die Ursachen des Schwarzwerdens, Abbrechens und Hohlwerdens der Zähne und der damit verbundenen Schmerzen liegen zum größten Theile in inneren Verhältnissen und stehen dann fast allemal mit anderen Krankheitszuständen, besonders mit Verdauungsfehlern, in Verbindung; dasselbe gilt auch von den Schmerzen in unschadhaften Zähnen. Wer schon in früher Jugend häufig an Zahnweh leidet, hat immer zu befürchten, daß er nicht lange ge-

sunde Zähne behalten werde. Schmerzen pflegen überhaupt fast immer der Zahnfäule voranzugehen. Die Zähne können aber auch verdorben werden, ohne innere Anlage dazu, oder wenigstens kann diese Anlage schneller zu wirklicher Zahnkrankheit ausgebildet werden, durch eine lang fortgeführte unregelmäßige Lebensweise überhaupt, und durch Vernachlässigung der Zähne insbesondere. Die Zähne sind als ein Theil des Verdauungssystems anzusehen, und was also diesem schadet, muß auch jene verderben. Hieher gehört alles, was wir im Kapitel von der Ernährung als zweckwidrig angeführt haben. Namentlich befördern eine sehr gemischte Diät, der Genuß vieler Gewürze oder kalter und heißer Speisen im schnellen Wechsel, vieles Kaffeetrinken, der allzu reichliche Genuß des Weines und noch mehr des Branntweines, und überhaupt Excesse in der Lebensweise, die Verderbniß der Zähne erstaunlich. Dasselbe thun auch die meisten der gegen Zahnschmerzen äußerlich angewendeten Mittel, die scharfen ätherischen Oele, der Salmiakgeist, das Scheidewasser: diese Dinge übertäuben zwar dann und wann den Schmerz, aber die Zähne werden dadurch immer hohler und schlechter. Die Zahnärzte mit ihren Verordnungen und Operationen wirken gleichfalls oft wie geflissentlich auf die Zerstörung der Zähne hin: die meisten ihrer Zahnpulver enthalten Bimsstein und andere Bestandtheile, die mechanisch oder chemisch nachtheilig auf die Oberfläche der Zähne wirken: noch

mehr leidet diese aber durch das Abfeilen. Die äußere glänzende Fläche, die sogenannte Glasur oder der Schmelz schützt die Zähne gegen verderbliche äußere Einwirkungen: ist diese verloren gegangen, so ist die innere weichere Substanz des Zahnes der Luft und allen anderen äußeren Einwirkungen blosgestellt, und es währt nun gewöhnlich nicht mehr lange, so wird der Zahn cariös. Ohne Noth sollte man also keinen Zahn befeilen, und man kann nicht genug staunen, wenn Zahnoperateure, oft ohne allen triftigen Grund, die Zähne dieser schützenden Decke berauben, selbst blos unter dem Vorwande: die Zähne stünden zu dicht aneinander und würden deswegen einander anfressen; man müsse also ihre Seitenflachen abfeilen und so Lücken zwischen ihnen bilden. Es sind uns Fälle bekannt, wo dies mit ganz gesunden Zähnen geschehen ist, und wodurch die schmerzhafteste Empfindlichkeit und baldiges Schwarzwerden derselben herbeigeführt wurde. Man weiß in der That nicht, ob man solch sträfliches Verfahren durch Ignoranz, Gewissenlosigkeit, Wichtigthuerei oder Gewinnsucht erklären soll. Nur brandig (cariös) gewordene Stellen darf man von den Zähnen abfeilen lassen: aber auch selbst hier ist diese Operation von keinem langen Nutzen, denn die einmal gefeilte Stelle wird leicht bald wieder schwarz, es sei denn, daß man dies durch inneren Gebrauch von passenden Arzneien zu verhüten suchte,

was immer das Empfehlenswertheste ist und was der Homöopathie nicht selten gelingt.

Außer der Befolgung einer gesunden Lebensordnung dient zur Erhaltung der Zähne auch die tägliche Reinigung derselben. Zu diesem Entzwecke muß man es sich zur Regel machen, sich jedesmal nach dem Essen den Mund auszuspühlen, und jeden Morgen die Zähne von dem anhängenden Schleime zu reinigen. Dies geschieht am besten mittelst einer ganz mäßig scharfen Bürste, die man in Wasser getaucht, nicht blos queer über die Zahnreihen, sondern auch von unten nach oben über die Zähne, so wie auch über die Kronen und die hintere Seite derselben wegführt. Ein sehr festes Aufdrücken der Bürste ist nicht nothwendig. Dann und wann, etwa zwei Mal wöchentlich, kann man sich dazu auch des Kohlenpulvers bedienen, in welches man die naßgemachte Bürste eintaucht. Das Kohlenpulver ist das beste Reinigungsmittel für die Zähne und läßt in dieser Beziehung alle anderen Zahnpulver hinter sich; nur muß es aus gut ausgeglüheten Kohlen eines weichen (am besten Linden-) Holzes bereitet, nicht sandig und höchst fein gerieben sein.

Wessen Zahnfleisch leicht blutet, der muß die Reinigung der Zähne entweder blos mit dem naßgemachten oder in Kohlenpulver getauchten Finger bewerkstelligen, oder sich nur einer höchst weichen Bürste bedienen. Dieses leichte Bluten des Zahnfleisches ist

eine bei vielen Menschen vorkommende krankhafte Erscheinung, gegen welche die verschiedenen Zahntincturen in der Regel wenig oder nichts ausrichten: es ist ein Gegenstand innerer Behandlung, und das Zweckmäßigste, was man äußerlich dagegen thun kann, ist, daß man sich mit jedesmaligem Putzen der Zähne den Mund mit einer Mischung von gleichen Theilen Kornbranntwein und Weinessig ausspühlt.

Das Auflegen von allerhand scharfen und ätzenden Dingen auf schmerzhafte hohle Zähne verdirbt, wie schon gesagt, die Zähne in der Regel nur immer mehr und mehr: doch sind sie, außer etwas Spanischfliegenpflaster, freilich leider fast das einzige Linderungs- (nicht wirklich Heil-) Mittel, das die alte Arzneischule gegen Zahnschmerzen anzuwenden weiß, und oft genug noch verfehlen dergleichen Dinge diesen Zweck, wie allgemein bekannt ist. Der Homöopathie dagegen gelingt es in den meisten Fällen, die Zahnschmerzen nicht zu übertäuben, sondern wirklich zu heilen, mittelst innerer Anwendung der einem jeden Zahnschmerze (— es giebt viele Varietäten desselben —) angemessenen Arzneien, die noch den Vortheil geben, daß sie die Verderbniß der Zähne nicht, wie jene scharfen Substanzen, befördern, sondern ihr vielmehr für längere Zeit, oft selbst für immer, Einhalt thun. Wer keinen homöopathischen Arzt in der Nähe hat, dem können wir die kleinen homöopathischen Zahna-

potheken, welche der Zahnarzt, Herr **Gutmann** in Leipzig für den mäßigen Preis von 2 Thalern verkauft, und welche die für die gewöhnlichsten Fälle nöthigen Mittel, nebst Gebrauchsanweisung, enthalten, zum Selbstgebrauche als sehr nützlich empfehlen.

Im Ausziehen schmerzender, schadhafter oder auch nicht schadhafter Zähne erblicken Viele das letzte und sicherste Mittel, sich von ihren Schmerzen zu befreien. Abgesehen von der großen Schmerzhaftigkeit dieser Operation, beraubt man sich dadurch auch eines Zahnes, dessen Verlust, *wenn er auch noch so schlecht und schadhaft war, doch immer zu bedauern ist und in dem Einsetzen eines* künstlichen nur einen sehr schwachen Ersatz findet. Ueberdies ist der Ersatz bei weitem nicht einmal immer der gewünschte; denn wenn, wie gewöhnlich, der Schmerz zum Theil mit von inneren, außerhalb des kranken Zahnes gelegenen Ursachen seinen Grund hatte, so erscheint derselbe bald nach dem Ausziehen in anderen, ebenfalls schadhaften oder auch in gesunden Zähnen wieder, und man sieht sich in der Nothwendigkeit, auch diese ausziehen zu lassen, mit derselben Unsicherheit des Erfolges. Nicht schadhafte Zähne ausziehen zu lassen, bleibt aber immer eine Thorheit, und kein gewissenhafter Zahnarzt wird sich dazu hergeben. Durch die ebengenannte Anwendung angemessener homöopathischer Heilmittel wird das Ausziehen schmerzhafter Zähne fast immer über-

flüßig gemacht: gewiß Tausende von Zähnen sind schon dadurch erhalten worden, und nur, wenn diese Hülfe versagen sollte oder wenn ein einziger im höchsten Grade verdorbener Zahn an dem Schmerze Schuld ist, nur dann ist das Ausziehen desselben zu empfehlen.

Zehntes Kapitel.

Von der Bekleidung des Körpers, und von der Wohnung und Heitzung.

Bekleidung und Wohnung haben den gemeinsamen Zweck, uns gegen die Einwirkungen der Witterung zu schützen, womit sich jedoch bei der Wohnung noch ein anderer, die häusliche Bequemlichkeit, verbindet. Je kälter der Himmelsstrich ist, den der Mensch bewohnt, desto nöthiger hat man natürlich diese Schutzmittel, je wärmer dagegen das Klima ist, desto entbehrlicher sind sie. Das Bedürfniß giebt hierin dem Menschen einen sehr richtigen Maßstab. Bei den cultivirten Völkern ist jedoch das Bedürfniß nicht die einzige Richtschnur in Betreff der Kleidung und Wohnung, sondern der Luxus hat ebenfalls einen großen Einfluß darauf, und dieser zeigt bekanntlich dem Menschen nicht immer den richtigen Weg.

Wenn wir von der Bekleidung sprechen, so müssen wir nothwendig mit der Mode in manchen Punkten in Widerspruch gerathen; jedoch werden wir ihr nur in so weit, als sie der Zweckmäßigkeit entgegenläuft, zu nahe treten. Dies ist aber freilich nur gar zu häufig der Fall. Ein Mittelweg läßt sich indessen

fast überall finden, und so kann man wohl auch in der Kleidung der Mode huldigen, und doch die Zweckmäßigkeit im Auge behalten. Von einer zweckmäßigen Bekleidung wird aber verlangt, erstens: daß sie den Körper nicht beenge und drücke und überhaupt seine Verrichtungen nicht beeinträchtige, und zweitens: daß sie gegen die Einwirkungen der Witterung den gehörigen Schutz gewähre; entspricht sie nur diesen Anforderungen, so ist das Uebrige Nebensache, und es kommt nicht darauf an, ob der Schnitt des Kleides und dessen Farbe so oder anders beschaffen sei.

Der auffallende Unterschied, welcher sich bei uns in der Kleidung der Frauen und der Männer gebildet hat, macht es nöthig, daß wir von einem jeden insbesondere sprechen, und zwar wollen wir, aus Galanterie, dies zuerst mit der Kleidung des schönen Geschlechtes thun; vielleicht daß dasselbe, aus Erkenntlichkeit für diese Aufmerksamkeit, unseren Worten um so eher Gehör giebt.

Im Allgemeinen erscheint uns die weibliche Tracht weit vernünftiger eingerichtet, als die der Männer, nur mit einer einzigen Ausnahme — die Schnürbrüste. Die Frauen scheinen von der Ansicht auszugehen, daß man den Körper weit weniger mit Kleidern zu behängen brauche, als es gewöhnlich geschieht; und diese Ansicht theilen auch wir. In der That, wenn man erwägt, daß wir das Gesicht, doch unfehlbar den edelsten Theil des Körpers, von Jugend auf allen

Einwirkungen der Luft, der Sonne und jeder Witterung blosstellen, und es nicht einmal bei der größten Winterkälte bedecken, so muß sich uns die Ueberzeugung aufdrängen, daß man, wenn man sich von Kindheit auf daran gewöhnte, auch den übrigen Körper unbedeckt lassen könnte, selbst in unserem Klima, und nur etwa die strenge Winterszeit ausgenommen. Längere Gewohnheit würde die Empfindlichkeit gegen den Wechsel der Witterung abstumpfen, und wir würden die kalte Luft eben so gut am Körper vertragen, wie wir sie jetzt im Gesichte vertragen. Daß dies möglich sein könne, sehen wir an der ärmeren Klasse vieler Gebirgsbewohner, wo das Klima im Ganzen rauh und der Sommer kurz ist; hier gehen die Menschen, aus Mangel, viel weniger warm bekleidet, als in wärmeren und gesegneteren Gegenden, sie gehen fast das ganze Jahr barfuß, und man sieht selbst Kinder bei der strengsten Witterung fast ohne alle Bekleidung umherlaufen; und diese Menschen sind im Durchschnitte kräftiger und gesünder, als die verzärtelteren Bewohner wärmerer Gegenden. Wir wollen hiermit nur die Möglichkeit unseres Satzes beweisen, ohne zur unbedingten Nachahmung aufzufordern. Jedoch kann uns dies ein Fingerzeig sein, daß wir uns im Allgemeinen leichter kleiden könnten, als es gewöhnlich geschieht. Das weibliche Geschlecht geht hierin dem männlichen mit dem guten Beispiele voran; seine Kleidung ist im Allgemeinen leichter und

dünner; dem Körper weniger fest anliegend und den Zutritt der freien Luft an denselben mehr verstattend, als die männliche Tracht, und dies kann nicht anders als wohlthätig für die Haut zunächst und für den ganzen Körper überhaupt sein. Daß die Frauen den Hals und häufig auch die Arme blos tragen, ist unbedingt besser, als die Mode der Männer: stets lange Aermel und eine Halsbinde zu tragen; so ist auch ihre Bekleidung der unteren Körperhälfte durchaus natürlicher und gesünder, als die Beinkleider und Stiefeln der Männer; und die von der Sitte gegebene Erlaubniß, im bloßen Kopfe öffentlich erscheinen zu dürfen, vorzüglicher, als das Gegentheil bei den Männern.

Bei allen diesen Begünstigungen, die die Mode den Frauen giebt, legen sie sich aber doch in einem Theile ihrer Bekleidung willkührlich mehr Zwang an, als die Männer; sie schnüren sich die Brust und einen Theil des Unterleibes ein. Wahrhaftig, ein gerader Widerspruch mit ihrer im Ganzen so vortheilhaften Kleidung! Wir haben schon weiter vorn, Seite 50 und 51, von der Zweckwidrigkeit des Einschnürens durch sogenannte Schnürbrüste gesprochen, und die Wichtigkeit des Gegenstandes veranlaßt uns, hier nochmals darauf zurück zu kommen. Man mag immerhin eine Schnürbrust anlegen, nur sollte sie durchaus nicht fester zugezogen werden, als daß sie eben dicht am Fleische anliegt, ohne es zusammen zu pressen, und

daß die Brust sich noch ganz frei uud ungehindert ausdehnen kann. Das übertrieben enge Anlegen derselben möchte wirklich noch zu entschuldigen sein, wenn es auf einem guten Geschmacke beruhte. Wie kann aber ein so wespenartig eingeschnürter Körper eine angenehme Erscheinung sein? Die Natur hat dem weiblichen Körper eine andere Form gegeben, als dem männlichen, die sich besonders durch breitere Hüften characterisirt; und gerade so, wie die Natur den Körper gebildet hat, macht er auf das Auge den angenehmsten Eindruck, *nicht aber mit dem mittelst der* Schnürbrust erzwungenen grellen Gegensatze einer widernatürlich schmalen Taille und um so breiter erscheinender Hüften; Uebertreibung ist Unnatur, und diese mißfällt allemal. Der Nachtheil, den das enge Einschnüren für den Körper hat, ist größer, als man glaubt; wie hemmend und störend es auf die Ausbildung des Körpers wirke, haben wir schon weiter vorn (Seite 50 — 51) bemerkt; die verhinderte freie Ausdehnung der Lungen kann leicht eine Disposition zu Schwindsucht herbeiführen; die vom steten Drucke beengten Brüste können sich mit ihren Milchgefäßen nicht gehörig ausbilden, und gar nicht selten mögen das Unvermögen, Kinder zu säugen, und Verhärtungen und Krebs der Brüste ihre erste veranlassende Ursache in der Schnürbrust gehabt haben.

Es haben schon so viele Schriftsteller vergeblich gegen die zu engen Schnürbrüste geeifert, daß wir

fast fürchten müssen, daß auch unsere Stimme ungehört verhalle; jedenfalls haben wir indessen die Beruhigung, unsere Pflicht gethan zu haben.

Von der männlichen Tracht wird natürlich ebenfalls verlangt, daß sie den Körper nicht drücke und beenge. Im Allgemeinen ist dieselbe in unserem Zeitalter wohl so ziemlich zweckmäßig und vernünftig eingerichtet zu nennen; nur möchten wir die hohen steifen Halsbinden mit locker umgebundenen Tüchern vertauscht, und den Bund der Beinkleider nicht zu eng gemacht wissen; die ersteren hindern die freie Circulation des Blutes im Kopfe, und der letztere ist besonders nach dem Essen der Verdauung hinderlich. Auch vermeide man das die Brust beengende allzu straffe Anziehen der Hosenträger.

Die zu eng anliegenden Schuhe und Stiefeln können leicht die allgemein bekannten Folgen — Erzeugung von Hühner= (Krähen=) Augen, haben. Die hohen Absätze daran sind mit Recht fast durchgehends außer Gebrauch gekommen. Zweckmäßiger wäre es für das männliche Geschlecht, statt der Stiefeln, wie die Frauen, Schuhe zu tragen, und eben so wäre es vernünftiger, mit blosem Halse und unbedecktem Kopfe zu gehen. Vielleicht wird es noch einmal Mode!

In der Kleidung des Militärs bleibt noch Manches zu wünschen übrig, und namentlich hat man in neueren Zeiten hin und wieder bedeutende Verstöße in dieser Hinsicht gethan. Die schweren und den Kopf

zu warm haltenden Bärmützen, die hohen, eng anliegenden Halsbinden, die engen Beinkleider der schweren Cavallerie, die engen Röcke und endlich gar das Zusammenschnüren der Brust mittelst eines Brustlatzes bei den Offizieren, muß dem Soldaten, der, besonders im Felde, rasche und anstrengende Bewegungen zu machen, und dabei noch obenein an Gepäck und Armatur schwer zu tragen hat, erstaunlich hinderlich und seiner Gesundheit nachtheilig sein.

Die Bekleidung soll, wie gesagt, gegen die Einwirkung der Witterung schützen, allein sie darf auch nicht zu warm sein. In dieser Hinsicht kommt der Stoff in Betracht, den man zu derselben wählt. In unseren Gegenden ist es fast durchgehends gewöhnlich, auf dem blosen Körper Linnen zu tragen und über dieses erst Kleider aus anderen Stoffen zu ziehen. Nur Wenige, mehrentheils Kranke, machen davon eine Ausnahme und tragen Schaafwolle auf dem blosen Körper; noch Wenigere bedienen sich dazu der Baumwolle. In unserem Klima scheint wohl das Linnen den Vorzug vor den beiden anderen zu verdienen; es reizt die Haut weniger und hält die Wärme weniger fest, läßt dagegen aber die Ausdünstungs-Feuchtigkeit weniger leicht hindurch, als Wolle, weil es dichter und glätter ist, als diese. In heißeren Ländern, wie z. B. in Italien, pflegt man häufig Baumwolle oder diese mit Linnen verwebt, auf dem blosen

Körper zu tragen, und dort, wo man sehr ausdünstet und wo die Temperaturwechsel plötzlicher und greller auf einander folgen, hat man dazu gegründetere Ursache, als hier bei uns. Wer von Natur oder durch krankhafte Anlage zu starker Ausdünstung geneigt ist, wird dies mit Nutzen nachahmen können. Schaafwollene Kleider auf der blosen Haut zu tragen, bleibt jedoch stets verwerflich; sie reizen die Haut zu sehr, halten allzu warm und vermehren dadurch die Ausdünstung widernatürlich. Wir wissen recht gut, daß die Aerzte vielen Kranken, namentlich solchen, die an übergroßer Empfindlichkeit gegen die freie Luft, an Gliederschmerzen (Rheumatismus, Gicht) u. s. w. leiden, Schaafwolle auf dem blosen Körper, oder noch außer der übrigen Bekleidung, über dem Hemde zu tragen empfehlen; doch gewinnen die Kranken nichts dabei; sie werden dadurch ihrer Leiden nicht ledig, und ihre Haut wird nur immer empfindlicher und empfänglicher für die Einwirkungen der Witterung. Am besten ist es, man gewöhnt sich nicht daran; und hat man es einmal gethan, so lege man zur warmen Sommerzeit diese wollene Bekleidung allmählig ab, indem man anfänglich die dickere mit einer dünneren für eine Zeit lang vertauscht, und dann auch diese entfernt. Daß man sich mit der übrigen Bekleidung nach der Jahreszeit und nach dem Alter richte, sich im Sommer und in der Jugend leichter, als im Winter und in höheren Jahren kleide, versteht sich von

selbst; immer aber wird man wohl thun, sich **nie allzu warm** zu kleiden.

Die Beschaffenheit unserer **Wohnungen**, worin wir den größten Theil unseres Lebens zubringen, muß nothwendig, je nachdem sie eine gute oder schlechte ist, danach auch einen bedeutenden Einfluß auf unsere Gesundheit haben. Nur können wir freilich in unseren bürgerlichen Verhältnissen, beim besten Willen dazu, nicht immer das Beste wählen, und nur Wenige sind im Stande, **allen** Bedingungen einer guten Gesundheit **immer streng** nachzuleben. Deshalb darf man jedoch das Bessere, wo man es haben kann, nicht vernachlässigen, und selbst das minder Gute ist gewöhnlich noch einer Verbesserung fähig. Von einer gesunden Wohnung wird verlangt, daß sie hell, wo möglich nach der Sonnenseite und nicht in einer engen Straße gelegen, geräumig und hoch, und trocken sei, daß man ohne Unbequemlichkeit und ohne Zugluft zu erregen, freie Luft in sie einlassen könne, daß sie sich gut heitzen lasse und daß die darin befindlichen Oefen keinen Rauch in das Zimmer lassen. Wer sich eine Wohnung verschaffen kann, die alle diese Vorzüge in sich vereiniget, der sollte es nicht versäumen. Außerdem vermeide man, wenn es sein kann, Wohnungen, in deren Nähe üble Ausdünstungen aus Sümpfen und dergleichen Dingen Statt finden, man entferne sich im Hause selbst so weit als möglich von den heimlichen Gemächern, und wähle zum Schlafge-

mache nicht, wie es öfters geschieht, das dunkelste und schlechteste Zimmer. Einer der größten Nachtheile für eine Wohnung ist es, wenn sie feucht ist, was oft zum Theile von Mangel an Sonnenschein und gehöriger freier Luft herrührt, und was besonders häufig in den Wohnungen auf ebener Erde gefunden wird, die deshalb immer den höheren Stockwerken an Güte nachstehen, namentlich in großen Städten, die sehr hohe Häuser haben. Wer genöthiget ist, feuchte und von der Sonne nicht gehörig beschienene Erdgeschosse zu bewohnen, oder sich einen großen Theil des Tages darin aufzuhalten, der kann die Nachtheile davon zum Theile dadurch entkräften, daß er dergleichen Gemächer jeden Morgen öffnen und, selbst im Sommer, ein wenig heitzen läßt. Die steinernen (oder aus Gyps oder Ziegelsteinen gemachten) Fußböden in den Zimmern, welche man in den südlicheren Ländern und hie und da im nördlichen Deutschland antrifft, sind durchaus unzweckmäßig, weil sie immer etwas Feuchtigkeit anziehen uud zu sehr kälten; hölzerne Dielen sind ihnen immer vorzuziehen; kann man sich ihrer aber nicht entschlagen, so belege man sie wenigstens mit einem Teppich oder einer Stroh- oder Bastdecke. Daß es der Gesundheit nachtheilig sei, wenn zu viele Menschen in einem Zimmer beisammen wohnen, ergiebt sich aus dem, was weiter vorn über den Genuß der Luft gesagt worden ist.

Im höchsten Grade ungesund ist das Wohnen in

neugebauten und noch nicht völlig ausgetrockneten, und in frisch geweißten oder gemalten Zimmern, theils wegen der Feuchtigkeit, theils wegen der eigenthümlichen Ausdünstung des Kalkes.

Die Heitzung der Wohnungen ist namentlich im Norden ein sehr wesentlicher Gegenstand. Die in unseren Gegenden dazu gebräuchlichen Oefen sind, wenn sie gut eingerichtet sind, den Caminen, deren man sich im Süden bedient, unbedingt vorzuziehen. Ein Haupterforderniß eines Ofens ist es, daß er guten Zug habe, und nicht rauche. Das beste Feuerungsmittel bleibt immer das Holz; die Steinkohlen und der Torf verursachen mehr Staub und Schmutz, und der aus ihnen entwickelte Schwefelgeruch kann nur mittelst ganz gut eingerichteter Oefen vermieden und für die Gesundheit unschädlich gemacht werden.

Es ist hier der Ort, auch von den übrigen Erwärmungsmitteln zu reden, deren man sich im Hause zu bedienen pflegt. Vor allen können wir nicht genug warnen vor dem Gebrauche der glühenden Kohlen (Kohlenfeuer; Kohlenpfannen) in Zimmern. Die Kohle entzieht, während sie glüht, der Luft den zum Athmen tauglichen Bestandtheil (den Sauerstoff), und dadurch bildet sich eine neue, zum Athmen ganz untaugliche Luftart (das Kohlenstoffgas); die Luft wird also durch glühende Kohlen auf doppelte Weise verdorben. Als Erwärmungsmittel des Körpers dienen Kohlenfeuer wohl blos bisweilen den ärmeren

Klassen, und hier ist schon oft Erstickungstod die Folge solcher Unvorsichtigkeit gewesen. Aber auch in den höheren Ständen und zu anderen Zwecken werden wohl manchmal glühende Kohlen im Zimmer erhalten, zum Wärmen von Getränken u. s. w., und dies ist eine für die Gesundheit höchst nachtheilige Gewohnheit; Kopfschmerz, Schwindel, Uebelkeit u. s. w., und bei langfortgesetztem Einathmen der durch die Kohlen verderbten Luft, Bewußtlosigkeit und endlich Erstickungstod, sind die unausbleiblichen Folgen. Der Verfasser schwebte einst selber in Todesgefahr, aus gleichen Ursachen, herbeigeführt durch die sträfliche Unvorsichtigkeit eines Menschen, dem man Unwissenheit in diesem Punkte wohl nicht zur Last legen konnte. Er und der Urheber dieses Unglücksfalles wurden nur durch das glückliche Hinzukommen eines im Nebenzimmer Schlafenden vom sicheren Tode gerettet.

Zwar minder schädlich, aber doch nicht ohne Nachtheil ist die Gewohnheit vieler Weiber aus den niederen Klassen, sich die Beine oder Hände über Töpfen mit glühenden Kohlen (sogenannten Feuerkiken) zu wärmen.

Die Erwärmung einzelner Theile des Körpers, sie mögen nun durch Kohlen oder durch sogenannte Wärmsteine oder Wärmflaschen geschehen, ist nie vortheilhaft für die Gesundheit, bewirkt Blutandrang nach diesen Theilen und macht sie empfindlich gegen Temperatur-Wechsel, und hat überhaupt einen unregelmäßigen Blutumlauf zur Folge.

Eilftes Kapitel.

Vom geistigen und geselligen Leben, und von den Gemüthsbewegungen.

Man wird finden, daß wir in unserer Darstellung der einzelnen Materien eine gewisse natürliche Ordnung zu befolgen und die allzu große Zersplitterung der abzuhandelnden Punkte zu vermeiden gesucht haben. So ist es uns denn gelungen, das Ganze in zwölf Kapitel zusammen zu fassen; zugleich ist es aber auch dadurch gekommen, daß die geistigen Lebensverhältnisse des Menschen fast die letzte Stelle, oder eigentlich die letzte, in diesem Buche einnehmen; denn das zwölfte Kapitel ist mehr als ein Anhang zu betrachten. Wir fürchten indessen nicht, deshalb bei unseren Lesern und bei den Rezensenten in den üblen Verdacht zu gerathen, daß wir das geistige Leben dem körperlichen nachsetzten; wir halten, im Gegentheile, beide gleich hoch; und nur die größere und zum Theile unumgängliche Nothwendigkeit der bisher abgehandelten Bedingungen der Erhaltung des Lebens überhaupt und der Gesundheit insbesondere hat uns zu dieser scheinbaren Hintenansetzung des geistigen Lebens vermocht.

So wie die Verrichtungen und das Befinden des Körpers einen mächtigen Einfluß auf die Seele äußern, so haben auch umgekehrt die Thätigkeit des Geistes und die Anregungen des Gemüthes eine nicht minder bedeutende Einwirkung auf das Wohl des Körpers. Daß eine besondere, über die gewöhnlichsten Begriffe sich erhebende Ausbildung des Geistes zur Erhaltung und Beförderung der körperlichen Gesundheit nöthig und dienlich sei, darf man wohl nicht annehmen, da wir bei der Mehrzahl der Menschen das Gegentheil sehen. Um so gewisser ist es dagegen, daß die zu einer höheren geistigen Ausbildung nöthigen Anstrengungen leicht eine üble Rückwirkung auf den Körper gewinnen können, zwar nicht an sich, wohl aber, wenn sie ungeregelt sind, wenn sie zu anhaltend fortgesetzt, oder zur unrechten Zeit vorgenommen werden, oder zu excentrisch sind, und endlich, wenn dabei zugleich die übrigen zur Erhaltung der körperlichen Gesundheit nöthigen Bedingungen vernachlässiget werden. Wie wenig oft dieser letztgenannte Umstand bei Kindern der höheren Klassen berücksicht werde, haben wir schon weiter vorn bemerkt; aber auch bei Erwachsenen muß gar häufig der Körper unter der Ausbildung des Geistes und unter kopfanstrengenden Geschäften leiden. Dies findet man namentlich bei vielen Gelehrten, die durch ihre Amtsgeschäfte mehr als andere Menschen zu einer sitzenden Lebensweise genöthiget sind. Wer aus Neigung sich den Wissenschaften

widmet, oder durch seine bürgerliche Stellung zu Arbeiten bestimmt ist, die vieles Nachdenken erfordern, der ist es seiner Gesundheit schuldig, in seinen Studien und Geschäften eine gewisse Ordnung und Regelmäßigkeit *zu beobachten*, d. h. nicht allzu lange anhaltend zu arbeiten, sondern sich stundenweis auch wieder Erholung zu gönnen, durch Bewegung im Freien, Unterhaltung u. dgl., und solche Arbeiten, welche die Thätigkeit des Geistes sehr in Anspruch *nehmen*, dann und wann mit leichteren zu vertauschen; es gehört ferner dahin, daß man Kopfarbeiten nicht zur unrechten Zeit vornehme, so weit dies möglich ist, nicht unmittelbar nach dem Essen und nicht in tiefer Nacht. Der Geist ist bei vollem Magen wenig zum Denken aufgelegt, und nöthigt man ihn in dieser Zeit dazu, so muß die Verdauung unfehlbar darunter leiden. Die Entziehung des Nachtschlafes durch Studiren hat nicht minder nachtheilige Folgen für die Gesundheit. Das Lesen im Bette vor dem Einschlafen ist wohl, wenn man einmal daran gewöhnt ist, nicht gerade schädlich zu nennen, nur darf es keine den Geist oder die Phantasie zu sehr aufregenden Gegenstände betreffen.

Nichts kann wohl nachtheiliger auf die Gesundheit des Geistes und des Körpers wirken, als die erzwungenen geistigen Anstrengungen. Der Geist ist bekanntlich *nicht immer gleichmäßig* zum Denken aufgelegt; ist er es nicht, so muß man sich, wenn man

nicht an die Zeit gebunden ist, nicht dazu anstrengen; am allerwenigsten aber sollte man die Thätigkeit des Geistes und die Phantasie durch künstliche Reizmittel, durch den Genuß von Wein, Branntwein, Kaffee, Thee, zu erhöhen suchen, oder wenigstens muß man dabei ein sehr strenges Maaß halten. Es ist gar nicht zu läugnen, daß solche Dinge dem Geiste mehr *Feuer und Kraft*, der *Phantasie einen höheren Schwung* geben, und gar viele unserer poetischen Producte sind zum Theile durch sie das geworden, was sie sind. Jedoch finden sich bei *einem wirklich gebildeten und* ergiebigen Geiste oft genug Momente, wo er aus eigener innerer Kraft schaffen kann, ohne die Beihülfe äußerer Reizmittel; und ein nüchterner Geist wird gewiß immer solidere Producte zu Tage fördern, als ein künstlich angespannter. Jedenfalls folgt einer solchen künstlichen geistigen Aufregung immer eine verhältnißmäßig große Erschlaffung, die ihrerseits, wenn sie öfters wiederholt wird, wieder eine Menge von Störungen in den natürlichen Gang der Lebensverrichtungen bringen kann.

Das gesellige Leben und die bürgerlichen Verhältnisse geben tagtäglich Veranlassungen zu Anregung des Geistes und Gemüthes, die theils vortheilhaft, theils nachtheilig auf die Gesundheit wirken können. Die Unterhaltung durch Sprechen (Conversation) ist für den Geist, was für den Körper die active Bewegung; sie ist unter allen Aeußerungen der Geistesthä-

tigkeit die natürlichste, einfachste, und, wenn man dabei nicht in zu heftigen Affect geräth, die zuträglichste für Körper und Geist. Die Genüsse, welche Literatur und Kunst gewähren, und deren Zahl in unserem cultivirten Zeitalter nicht gering ist, sind zwar einseitiger, aber darum nicht minder wohlthuend für den denkenden und fühlenden Menschen; nur müssen sie mit einer vernünftigen Auswahl gesucht werden; und diese Vorsicht haben namentlich sehr reizbare Gemüther zu beobachten. Wessen Gefühl durch gespannte, interessante, erschreckende oder rührende Situationen, in Büchern oder auf der Schaubühne dargestellt, allzu tief ergriffen oder zu leicht hingerissen wird, der kann leicht aus solchen Anlässen Nachtheil für seine Gesundheit ziehen. Daß Kinder vom Genusse des Schauspieles ausgeschlossen sein sollten, ist bereits früher bemerkt worden.

Unter allen Vergnügungen, die das gesellige Leben darbietet, sind wohl Spiel und Tanz die gesuchtesten. Die Bedingungen, unter welchen das Tanzen ohne Nachtheil für die Gesundheit erlaubt ist, sind schon im Kapitel von der Bewegung angegeben worden. In wiefern der Tanz, bei dem wohl fast immer die Sinnlichkeit mehr oder weniger ins Spiel kommt, in dieser Beziehung einen Einfluß auf die körperliche Gesundheit haben könnte, dürfte wohl eine Berücksichtigung verdienen, wohl aber nur bei solchen finden, die noch unter dem Willen älterer Personen stehen.

Das Spiel, nämlich das Karten- und Würfelspiel, kann unter allen Vergnügungen der Gesundheit wohl am ersten nachtheilig werden, besonders wenn hoch gespielt wird, indem hier zu gleicher Zeit der Kopf angestrengt und die Leidenschaft erregt wird. Hasardspiele und hasardmäßig getriebene sogenannte Conversationsspiele werden daher mit Recht unter die ersten Laster gezählt. Man wird höchst selten Spieler finden, die ganz leidenschaftslos bei Gewinn und Verlust bleiben; die meisten werden dabei aufgeregt, oft auf eine furchtbare Weise, und zwar wird diese Aufregung dem Körper um so gefährlicher, da sie der Spieler Wohlstandes halber gewöhnlich nicht laut werden läßt, sondern gewaltsam unterdrückt. Wird durch das Spiel nun noch der Schlaf beeinträchtiget, so ist der Nachtheil davon für die Gesundheit noch größer, Abspannung der Kräfte, krankhafte Reizbarkeit, eine Menge Verdauungsleiden, Unmuth, Verzweiflung und Lebensüberdruß untergraben allmählig die Gesundheit des Spielers und legen den Grund zu oft unheilbaren Leiden. Selbst niedriges Spiel kann, wenn man dabei nicht ruhig bleibt, der Gesundheit schaden, bei öfterer Wiederholung. Wirkt nun das Spiel schon auf Gesunde verderblich, um wie viel mehr muß dies der Fall bei Kranken sein! Man muß sich daher wundern, daß in manchen Badeorten, die doch von den Meisten zur Wiedererlangung der Gesundheit besucht werden, Hasardspiele sogar öffentlich erlaubt sind,

während man von der Sanitätspolizei eher erwarten sollte, daß selbige streng verboten würden. Die Brettspiele, wenn bei ihnen, wie gewöhnlich, das Geld-Interesse nicht in Anschlag kommt, oder auch die niedrigen Kartenspiele, wo ein Verlust nicht schmerzt, bieten eine weit zweckmäßigere Unterhaltung dar, wenn man einmal durch Spiel die Zeit vertreiben will. Das Schachspiel, vielleicht das von allen am meisten Nachdenken erfordernde, muß, wie andere Geistesanstrengungen, nicht zur Unzeit, nicht nach Tische oder in der Nacht vorgenommen werden; außer dem geistigen Genusse, den es gewährt, hat es vor anderen Spielen auch noch den Vorzug, daß es nur eine Leidenschaft, und zwar eine der besten, in Anspruch nimmt, den Ehrgeiz, wenn es nämlich, wie sich gehört, nicht um Geld gespielt wird. Das Billardspiel dürfte wohl eines der für die Gesundheit am zuträglichsten Spiele sein.

Mit den Gemüthsbewegungen oder den Aeußerungen des Gemüthes verhält es sich fast, wie mit den geistigen Thätigkeiten des Menschen. Sie sind aus dem Gefühle entspringende nothwendige Attribute des Seelenlebens; doch können sie, oder wenigstens viele von ihnen, unter gewissen Umständen, der Gesundheit nachtheilig werden, besonders, wenn sie eine gewisse Heftigkeit erreichen. Zum großen Theile werden die Gemüthsbewegungen durch das Temperament bestimmt, und sie entziehen sich somit gewisser-

maßen der Herrschaft des Willens. Der gebildete Mensch kann sie jedoch durch die Vernunft leiten und mäßigen, und er muß es. Je weniger sich die Gemüthsäußerungen zur Leidenschaftlichkeit erhöhen, je gleichmäßiger und ruhiger das Gemüth eines Menschen in allen Verhältnissen des Lebens bleibt, desto mehr gewinnt die körperliche Gesundheit. Wessen Temperament zu heftigen leidenschaftlichen Aufregungen einmal hinneigt, wird sich davon zwar nie ganz frei erhalten können, doch kann er durch feste Willenskraft vieles dazu beitragen, heftige Ausbrüche des Affects zu vermeiden oder wenigstens zu mäßigen. Man unterscheidet gemeinhin zwei Arten von Gemüthsbewegungen, erregende und niederdrückende; die ersteren regen, wie schon der Name sagt, die Willenskraft auf, sie beleben die geistige Thätigkeit, sind aber gewöhnlich schneller vorübergehend, als die niederdrückenden, die den Geist und Körper mehr in einen leidenden, unthätigen Zustand versetzen, und die deshalb auch in der Regel eine nachtheiligere Wirkung auf das Befinden äußern, als jene. Dieser Nachtheil kann sehr groß werden und um so größer, je mehr man sich dem empfangenen Eindrucke hingiebt und je länger er dauert. Wir machen hier nur auf die üblen und oft unheilbaren Folgen aufmerksam, welche langanhaltender, tiefer Kummer, häufige Sorgen, vieljähriger Gram über getäuschte Hoffnungen, verlorenes Gut, unglückliche Liebe, gekränkter Ehrgeiz, u. s. w. haben

können und so oft haben, besonders beim weiblichen Geschlechte. Wenn auch die Anlässe zu solchen Seelenverstimmungen im Leben nicht immer vermieden werden können, so gebietet doch Jedem die Pflicht der Gesundheits-Erhaltung, sich davon nicht allzu sehr beugen zu lassen und sich der Einwirkung der Vernunft dabei nicht ganz zu begeben. Einen besonders widrigen Eindruck, der selbst bisweilen lebenslängliche Folgen haben kann, machen auf den Körper die sehr plötzlich und unerwartet eintretenden Gemüthsbewegungen, Furcht, Schrecken, Grausen, Entsetzen, in welche Andere aus Neckerei und unüberlegtem Spaße zu versetzen wirklich gefährlich und strafbar ist. Wie vorsichtig man in dieser Hinsicht mit jugendlichen Gemüthern umgehen müsse, haben wir bereits weiter vorn (Seite 42) bemerkt.

Zwölftes Kapitel.

Von den Arzneimitteln und ihrem Mißbrauche; von den Schutzmitteln gegen einige Krankheiten; und von den Rettungsmitteln bei Verunglückten.

Es ist nichts natürlicher, als daß der Mensch in Krankheiten sich nach Hülfe umsieht unter dem Schatze der bekannten und unbekannten Arzneimittel oder Dingen, die für solche gelten; und daher kommt es denn auch, daß das Lesen medizinischer Schriften oder Gespräche über Mittel, die gegen diese oder jene Krankheit helfen sollen, ein Lieblingsgegenstand vieler, der Heilkunst im Uebrigen ganz Unkundiger ist, und daß fast ein Jeder vom Hörensagen einige Arzneien oder Rezepte (sogenannte Hausmittel) kennt, womit er in vorkommenden Fällen sich und Anderen helfen zu können glaubt. Dabei ist es aber noch nicht geblieben, sondern die Aerzte haben sich bemüht, das Publikum in fast allen Krankheiten und in den dagegen anzuwendenden Mitteln ganz methodisch zu unterrichten, in Rezeptbüchern, Hausfreunden, Haus- und Reiseärzten, und wie die Titel alle heißen mögen.

Mit dergleichen Büchern und mit dem eigenmächtigen Arzneigebrauche von Laien wird jedoch in der Regel wenig oder gar kein Nutzen, wohl aber häufig vieler Schaden gestiftet. Wer da weiß, daß zur Ausübung der Heilkunst nicht blos der Name der Krankheit mit einigen Symptomen und Benennung mehrer Mittel dagegen gehört, sondern daß dazu mannichfaltige Vorkenntnisse über den Bau und die Verrichtungen des *menschlichen Körpers im gesunden und krankhaften Zustande*, so wie die Kunst, die Krankheitserscheinungen gehörig zu würdigen, und die genaue, sorgfältige Kenntniß der Wirkungen der anzuwendenden Arzneimittel nöthig sind, der wird leicht zugeben, daß das Curiren nach einem sogenannten Rezeptbuche oder Hausarzte, ohne sonstige medizinische Kenntnisse, ein sehr unsicheres, gefährliches Ding sein müsse. Manche Verfasser solcher populären medizinischen Schriften scheinen auch dies gefühlt und sich ihrer Arbeit, die vielleicht blos in einer Geldspeculation ihren Grund hatte, geschämt zu haben, indem sie einen anderen Namen adoptirten, wie z. B. der Verfasser des: „Arzt als Hausfreund, von D. C. F. Frank", ein Buch, welches nicht von einem Arzte dieses Namens, sondern von einem D. M—r in L—g geschrieben ist. Es mag wohl dienlich und nützlich sein, den Nicht-Arzt die Erscheinungen und Zeichen kennen zu lehren, die eine gefahrdrohende Krankheit andeuten, keineswegs aber, ihm zugleich Mittel dagegen in die Hände zu

geben, die nur durch die reife Beurtheilung des Arztes eine richtige und erfolgreiche Anwendung finden können. Es ist gewiß jederzeit besser, einen Arzt zu Rathe zu ziehen, wo es nöthig ist, als sich selbst helfen zu wollen; und der Fall, daß kein Arzt zu haben wäre, kann in unserem an Aerzten reichen Zeitalter wohl kaum eintreten.

Es ist hier nicht der Ort dazu, die Nachtheile aufzudecken, welche durch Mißbrauch der Arzneien, selbst unter den Händen der Aerzte, über die Menschen gebracht worden sind und noch täglich gebracht werden; es ist bekannt, daß die Medizin mindestens eben so viel Unheil als Heil in der Welt gestiftet hat. Freilich werden dergleichen Nachtheile nur höchst selten gehörig bekannt, sie bleiben gewöhnlich das Geheimniß der Priester Aesculaps, die es recht gut verstehen, der Welt Sand in die Augen zu streuen. Wir wollen hier, um doch einiges anzuführen, nur an die verderblichen Folgen des Quecksilbers bei Jung und Alt, bei Kindern besonders häufig unter der Form des Calomels gegeben, des Opiums, der Jodine u. dgl. m. erinnern, wodurch nicht selten der Grund zu jahrelangen und selbst lebenslänglichen Leiden gelegt wird. Doch, diese und ähnliche Mittel werden von Aerzten in großen Quantitäten nach sogenannten rationellen Grundsätzen angewendet, und diese mögen den Schaden, den sie damit stiften, verantworten; hier wollen wir nur das Publikum vor dem eigenmächtigen Ge-

brauche von Arzneien in den gewöhnlichen großen Quantitäten warnen, der fast allemal ein Mißbrauch ist; denn nur ein besonderer Glücksgriff kann es fügen, daß hie oder da einmal wahrer Nutzen dadurch gestiftet wird. Gewöhnlich ist es blos ein Schein=Vortheil, den man auf diese Weise erzielt. Es ist ganz irrig, wenn man glaubt, eine Arznei, wenn sie nicht nütze, schade auch eben nichts; Arzneien wirken, im Gegentheil, allemal krankmachend auf den Körper, und nur bedingungsweise werden sie heilsam, wenn sie nämlich am rechten Orte, dem jedesmaligen Krankheitsfalle entsprechend, und in der gehörigen Quantität angewendet werden. Eine absolute Heilkraft haben die Arzneien nimmermehr. Besonders unsicher und gefährlich ist die Anwendung der sogenannten Arcana — Arzneimittel in Pillen=, Pulver= Tropfenform oder sonst wie immer, deren Bestandtheile dem, der sie anwendet, nie bekannt sind, nicht einmal dem Namen nach. Hoffentlich wird noch eine Zeit kommen, wo die Sanitätscollegien einsehen, daß es mit der Gesundheit der Staatsbürger Frevel treiben heißt, wenn dergleichen Arcana an den ersten den besten wie jede andere Waare verkauft werden dürfen.

Nicht minder arg und unheilbringend ist der Unfug, welcher mit einer zahllosen Menge anderer Arzneimittel getrieben wird, die sich das Publikum ohne ärztliche Rezepte aus den Apotheken, aus sogenannten Kräutergewölben, oder durch eigenes Aufsuchen im

Felde zu verschaffen weiß; es wäre wohl unmöglich, auch unnütz, sie alle namhaft zu machen; Kräuter, Wurzeln und Blumen aller Art, ausländische Gewächse, chemische Präparate und selbst zusammengesetzte Arzneien, wie z. B. Kinderpulver, Laxierpillen, Magentropfen u. dgl. m. Es ist natürlich, daß der Staat seine Bürger an dem Gebrauche solcher Arzneien, die Jeder selbst im Freien aufsuchen kann, nicht hindern kann; gut wäre es aber doch, daß ihnen nicht durch öffentlichen privilegirten Verkauf von allerhand Arzneien die Hand zum Selbstcuriren geboten würde. Wird auch dadurch nicht immer großer, sehr in die Augen fallender Schaden angerichtet, so wird doch, wie schon gesagt, auch fast nie wesentlicher Nutzen gestiftet; die Leute versuchen es eine Zeit lang mit Hausmitteln, und wollen diese, wie gewöhnlich, nicht fruchten, so müssen sie sich am Ende doch noch nach einem Arzte umsehen, der nun, nachdem die Krankheit durch falsch angewendete Mittel verlängert, verändert und verschlimmert worden ist, weit böseres Spiel hat, als wenn er gleich anfangs dazu gekommen wäre. Es ist, wie schon gesagt, unmöglich, hier ins Einzelne einzugehen; wir wollen nur einiges hervorheben, namentlich den Gebrauch von mancherlei Arten von Thee, deren man sich bei den geringfügigsten Anlässen, oft ohne alle Noth, zu bedienen pflegt und einiges andere. Mit manchen von diesen Kräutern oder Wurzeln wird vielleicht wenig positiv geschadet,

negativ aber oft insofern, als man den Gebrauch zweckmäßigerer Mittel darüber versäumt. So wird z. B., wie wir aus Erfahrung wissen, mancher Husten, den man im Anfange seiner Entstehung leicht hätte beseitigen können, zur Schwindsucht ausgebildet, blos, weil man sich mit dem vergeblichen Gebrauche von Brustthee oder Isländischem Moose hinhielt. Andere von diesen Theesorten schaden aber auch *unmittelbar*, und dies thun namentlich die Chamillen und der Baldrian. Nur daß diese Dinge in einigen angemessenen Fällen sich wirklich nützlich zeigen, kann sie zu ihrer Celebrität gebracht haben; hier überwiegt aber der Schaden, den sie stiften, ihren Nutzen mehr als hundertfach; so bewirkt z. B. der *längere* Gebrauch des Baldrians eine oft kaum besiegbare Nervenschwäche, und die Chamillen vermehren in der Regel die Beschwerden, gegen die man sie gebraucht, eher, als daß sie sie heilen, besonders die krampfhaften Leibschmerzen, und fügen ihnen wohl auch noch neue hinzu; wie z. B. Blutflüsse bei Wöchnerinnen. Im Allgemeinen steht so viel fest, daß es in allen Fällen, wo nicht schnelle Gefahr droht, weit besser ist, nichts zu gebrauchen, als Arzneien anzuwenden, von deren Zweckmäßigkeit man nicht ganz fest überzeugt ist.

Was von diesen und ähnlichen Theetränken gilt, das gilt auch von den frischen Kräutersäften, die Manche, selbst ohne einen Arzt zu fragen, im Frühjahre zu trinken pflegen. Wie können sie wissen, ob

die mancherlei Kräuter, die sie zu diesem Behufe auspressen, gerade für ihren Zustand passend sind? Und wenn sie es nicht sind, so haben sie nicht nur keinen Nutzen, sondern sie müssen mehrentheils auch, als für den Körper ungewohnte Dinge, schaden, wie jede andere Arznei, die am unrechten Orte angewendet wird.

Mit dem Gebrauche der Mineralwässer ist es ganz dasselbe; es würde uns zu weit führen, wenn wir uns über die Zweckmäßigkeit oder Unzweckmäßigkeit ihres Gebrauches auslassen wollten; nur so viel wollen wir darüber bemerken, daß sie troß dem, daß sie schon sehr lange in Gebrauch sind, doch bei weitem nicht immer von den Aerzten zweckmäßig und am rechten Orte angewendet werden; daß deren Ansichten darüber gar oft einander widerstreiten, daß z. B. ein Arzt irgend ein Wasser für einen Krankheitsfall für ganz angemessen hält, während ein anderer es in eben diesem Falle als das schädlichste Ding von der Welt verbietet; daß ferner die Mineralwässer in den wenigsten Fällen den Nutzen leisten, den man sich von ihnen verspricht, daß sie im Gegentheile oft sehr nachtheilig wirken, und daß sie im besten Falle nur Erleichterung der vorhandenen Beschwerden für kürzere oder längere Zeit verschaffen, höchst selten aber, vielleicht nie, eine wahrhaft gründliche Heilung zu Stande bringen. Sehr häufig werden die Badeorte von den Aerzten als ein gutes Ableitungsmittel benutzt, mittelst dessen sie sich der Kranken und ihrer Klagen auf

einige Zeit entledigen, und sie haben dabei noch den Vortheil, daß die Kranken weniger stürmische Ansprüche an ihre (der Aerzte) Kunst machen, wenn selbst das letzte Mittel, die Badecur, nichts hat helfen können.

Der Aderlaß ist ebenfalls einem Arzneimittel zu vergleichen, indem er Wirkungen im Körper hervorbringt, die denen ähnlich sind, welche von manchen Arzneien entstehen können. Diese Wirkungen sind wichtiger als man gemeinhin glaubt. Es wird durch den Aderlaß dem Körper eine Quantität der zum Leben unbedingt nöthigen Flüssigkeit, des Blutes, entzogen, und dieser Verlust hat auf alle Verrichtungen des Körpers einen sehr mächtigen Einfluß, den es hier zu weitläuftig wäre, in allen Einzelnheiten zu erörtern. Allgemeine Schwächung, die sich besonders im Nervensysteme und in der Verdauung zeigt, und daraus entstehende übergroße Reizbarkeit sind die ersten und hauptsächlichsten Wirkungen der größeren Blutentziehungen. Der Aderlaß ist unstreitig einer der frevelhaftesten Eingriffe, die man nur immer auf den Körper thun kann, und die Beweggründe, aus denen er zum häufigsten vorgenommen wird, sind so nichtig als er selbst nachtheilig ist. Der Glaube, daß man durch den Aderlaß irgend einen Krankheitsstoff aus den Körper entfernen und das Blut reinigen könne, ist grundfalsch; denn nicht einzelne Bestandtheile des Blutes können dadurch herausgezogen werden, sondern ein Theil der gesammten Blutmasse geht verloren, und die

zurückbleibende würde, wäre sie vorher krank gewesen, hinterher noch ganz dieselbe bleiben, nur für einige Zeit in verminderter Quantität. Eben so grundlos ist der Glaube an Vollblütigkeit im gewöhnlichen Sinne des Wortes. Gewöhnlich besteht diese sogenannte Vollblütigkeit nur in einem widernatürlich großen Andrange des Blutes nach einzelnen Theilen, der aber durch Blutentziehungen nie gründlich, immer nur für ganz kurze Zeit und mit Nachtheil für die Gesundheit, beseitigt werden kann. Allerdings ist bei manchen Menschen eine größere Neigung des Körpers zur Blutbereitung vorhanden als bei anderen; aber dies ist an sich nicht krankhaft zu nennen, sondern ist eine nothwendige Folge der ganzen eigenthümlich gearteten Constitution des Körpers; die möglicher Weise daraus entspringenden Beschwerden können sehr gut durch ein mäßiges und regelmäßiges Leben verhütet, und wirklich daraus entstandene Uebel in der Regel weit besser durch andere Mittel als durch den Aderlaß beseitigt werden.

Da wir einmal von Arzneien sprechen, so müssen wir auch noch eines arzneilichen Krautes gedenken, von dem wir bis hieher noch keine schickliche Gelegenheit hatten zu sprechen — des Tabaks, dessen sich die meisten Männer und in manchen Ländern auch die Frauen zum Rauchen bedienen. Dieses Kraut, welches bekanntlich bei Ungewohnten sehr üble Wirkungen hervorbringt, verliert diese durch längere Gewohnheit und zum Theil auch dadurch, daß man nur den

Rauch des verbrannten Krautes in den Mund zieht. Dessen ungeachtet vertragen nicht Alle das Rauchen gleichmäßig gut, und besonders solche, die an Schwindel, an Brust= oder Unterleibsbeschwerden leiden, verspüren oft Nachtheile davon. Jedenfalls ist es rathsam, nicht zu viel und nicht zu anhaltend, auch nicht unmittelbar nach dem Essen zu rauchen, indem dies offenbar die Verdauung beeinträchtigt; kurz vor Tische zu rauchen, ist ebenfalls nicht gut, weil der Appetit dadurch vertrieben wird. Das Tabakschnupfen dürfte wohl bei Vielen den Geruchssinn abstumpfen. Beides, das Rauchen und das Schnupfen, haben ihren vorzüglichsten Reiz blos in der Gewohnheit, und sind immer als üble Gewohnheiten anzusehen.

Schutzmittel kann man, streng genommen, nur gegen ansteckende Krankheiten haben; man kann sich zwar auch gegen andere mehr oder weniger schützen, insofern man die Veranlassungsursachen dazu möglichst vermeidet und überhaupt den Gesundheitsregeln gemäß lebt, doch gewährt solche Vorsicht nur einen bedingten Schutz gegen Krankheiten. Bei weitem nicht gegen alle ansteckenden Krankheiten kennt man sichere Schutzmittel; nur gegen einige von ihnen hat man sich ganz sicher schützen gelernt. Das Schutzmittel gegen die Pocken besteht in der allgemein bekannten Impfung der Kuhpocken, deren Erfindung wir Jenner, einem

englischen Arzte, verdanken. Das Schutzmittel gegen das Scharlachfieber ist das Kraut der Tollkirsche (Belladonna), und die Ehre seiner Entdeckung gebührt Hahnemann, dem Begründer der Homöopathie; dieses Schutzmittel ist noch nicht so allgemein bekannt wie jenes, und wird noch von manchen Aerzten bestritten. Dieser Widerstreit rührt indessen blos daher, daß viele Aerzte die Krankheit, gegen welche die Belladonna schützt, häufig mit einer anderen ihr einigermaßen ähnlichen, mit dem Purpurfriesel verwechseln, dann auch, daß sie zum Theil das Schutzmittel noch gar nicht oder nicht unter den vorgeschriebenen Bedingungen angewendet haben, und endlich, sollte man es glauben? zum Theil daher, daß — Hahnemann es ist, der es entdeckt hat. Denn so weit geht der Unverstand und die Verblendung vieler Aerzte, daß sie, in ihrem Grimme gegen diesen verdienstvollen Begründer der Homöopathie, auch eine der vorzüglichsten seiner Entdeckungen nicht wollen gelten lassen, deren Wahrheit und Unfehlbarkeit doch bereits eine Menge geachteter Aerzte, unter denen Hufeland obenan steht, öffentlich anerkannt haben. Die leidende Menschheit verliert natürlich unter diesem Eigensinne der Aerzte, wie denn überhaupt die Welt schon viel durch irrige Meinungen und Ansichten in der Medizin gelitten hat; die homöopathischen Aerzte aber werden dabei nicht zu kurz kommen; die Nachwelt wird ihre Verdienste und ihr besseres Wirken anerkennen, während die Geschichte

dereinst, wenn der Partheigeist verflogen und die Ansichten geläutert sein werden, die Namen derer, welche jetzt die Homöopathie zu schmähen und zu schänden, ja selbst zu vernichten gedenken, mit Unwillen und Verachtung nennen wird.

Wir wollen jetzt über die Anwendung der genannten beiden Schutzmittel sprechen.

Die Untrüglichkeit der Kuhpocken-Impfung ist in den letzten Jahren, wo sich in manchen Gegenden die wahren Pocken selbst bei geimpften Subjecten zeigten, hie und da beim Publikum in Verdacht gerathen; jedoch mit Unrecht. Wahr ist es, daß Mehre, die früher geimpft worden waren, die Menschenpocken bekamen; indessen ist mit aller Wahrscheinlichkeit anzunehmen, daß bei diesen die Impfung nicht unter den nöthigen Bedingungen vorgenommen worden und daß die Kuhpocken nicht gehörig gekommen waren, sich nicht gut gebildet hatten. Eben so wahr ist es, daß viele Kinder nach der Impfung erkranken, Augenentzündungen, Hautausschläge, Drüsenanschwellungen u. dgl. m. bekommen; und dieser Umstand hat bei Manchen die Nützlichkeit der Kuhpocken-Impfung verdächtig gemacht; aber ebenfalls mit Unrecht. Erfolgen dergleichen Krankheitszustände nach der Impfung, so ist entweder die zum Impfen verbrauchte Lymphe nicht von der gehörigen Beschaffenheit, von einem kranken Kinde genommen, oder das Kind selbst ist zur Zeit der Impfung nicht recht gesund gewesen. Es ist wohl

nur zu häufig der Fall, daß bei der Kuhpocken=Impfung von Seiten der Aerzte nicht die nöthigen Vorsichtsmaßregeln und die gehörige Beobachtung des Verlaufes der Pusteln Statt finden, und besonders mag die Impfung im Großen, an vielen Kindern zugleich und von eigens dazu bestellten Aerzten unternommen, an diesen Mängeln leiden.

Soll also die Kuhpocken=Impfung den verlangten Zweck haben, d. h. gegen die Menschenpocken schützen, so muß das Kind 1) zur Zeit der Impfung ganz gesund sein, und 2) muß die zur Impfung dienende Lymphe von einem ebenfalls ganz gesunden Kinde, an dem sich auch die Pocken gehörig gebildet hatten, genommen werden. Leidet das Kind an bösen Augen, an Ausfluß aus den Ohren, an Ausschlag auf dem Kopfe oder sonst einem Theile des Körpers, an Anschwellung der Halsdrüsen, an Husten, Durchfall oder sonst etwas, so verschiebe man die Impfung, bis es von seinen Beschwerden befreit ist, und wenn es auch darüber einige Jahre alt werden sollte, denn es ist ganz gleich, ob die Impfung bei einem Alter von einigen Monaten oder eben so viel Jahren vorgenommen wird, im Falle nicht etwa eine in der Nähe herrschende Pocken=Epidemie dieselbe zu beschleunigen gebietet. Nach der Impfung gebe man genau Acht, ob sich die Pocken auch gehörig bilden, denn auch bei gesunden Kindern ist dies nicht immer der Fall, weil es sein kann, daß der Körper zu dieser oder jener Zeit

nicht die nöthige Empfänglichkeit für das Kuhpockengift hat. Eine gut und vollkommen ausgebildete Kuhpockenpustel muß am achten Tage nach der Impfung (wo sie ihre völlige Reife hat) zirkelrund, perlenähnlich, milchweiß ins Bläuliche spielend, oder matt silberfarben, platt, in der Mitte eingedrückt, am Rande hellroth und wulstig erhaben, etwas durchsichtig, mit einer fast farblosen, wasserhellen Feuchtigkeit gefüllt, und mit einem schmalen, hochrothen, genau umschriebenen Hofe umgeben sein, um welchen die Haut ganz farblos und weich ist. Bildet sich die Pustel schneller aus und hat sie nicht die eben angegebenen Kennzeichen, so ist sie immer verdächtig, und man thut in diesem Falle wohl, die Impfung späterhin noch einmal vorzunehmen.

Gegen das wahre Scharlachfieber schützt, wie schon gesagt, die Belladonna, doch muß zu diesem Zwecke selbige richtig angewendet werden. Das Scharlachfieber, welches man nicht mit dem jetzt häufig vorkommenden und von den Aerzten oft für Scharlach ausgegebenen Purpurfriesel verwechseln darf (gegen welchen die Belladonna nicht schützt), befällt nur Kinder, fast nie Erwachsene; die Haut hat dabei eine helle Scharlachröthe, die durch den Fingerdruck sogleich verschwindet und einen weißen Fleck zeigt, der sich aber alsbald wieder röthet. Die glatte, glänzende Hautröthe verläuft in die benachbarten weißen Theile unbemerkt und ist nie begränzt. Frieselartige Erhebun-

gen der gerötheten Hautstellen kommen beim wahren Scharlach gar nicht vor. Die Röthe befällt am liebsten und zuerst die unbedeckten und wenig bedeckten Theile, die zugleich etwas anschwellen, so weit die Röthe geht. An diesen Theilen erscheint die Röthe zugleich mit der Fieberhitze, und sie verschwindet nie plötzlich, sondern allmählich mit dem Fieber, und endet in Abschuppung. Die gerötheten Theile schwitzen nicht; erst wenn allmählich alle Röthe verblichen und das Fieber beendigt ist, tritt zuweilen ein allgemeiner Schweiß ein. Das Scharlachfieber kommt fast immer nur als Epidemie vor, ist mehrentheils gutartig, und befällt den Menschen nur einmal. Ist man gewiß, daß diese eben beschriebene Krankheit herrscht, so gebe man allen noch nicht davon befallenen Kindern die Belladonna als unfehlbares Schutzmittel, in der Gabe von einem bis zwei mit der dreißigsten Verdünnung des Belladonna-Saftes befeuchteten Zuckerstreukügelchen *), welche Gabe man alle sechs bis sieben

*) Die Bereitung dieses Arzneimittels geschieht auf folgende Weise: man zerstößt die frischen Blätter der im Garten gezogenen oder wild wachsenden Tollkirsche in einem steinernen Mörser zu einem Brei, und preßt aus diesem den Saft durch Leinwand. Diesen Saft mischt man sogleich mit eben so viel als er selbst beträgt, starkem, reinem Weingeist, und läßt ihn sich klar absetzen. Von dem klaren Safte thut man zwei Tropfen in ein reines Gläschen, welches etwa ein Loth Flüssigkeit fassen kann, fügt acht und neunzig Tropfen starken, reinen Weingeist hinzu und schüttelt das Ganze durch zwei starke Armschläge. Von der so entstandenen Mischung bringt man einen Tropfen in ein an-

Tage wiederholt, so lange die Epidemie dauert. Während dieser ganzen Zeit müssen sich die Kinder des Genusses von Kaffee, Wein und anderen geistigen Getränken, von allen Gewürzen, und, wie sich von selbst versteht, aller anderer Arzneien enthalten.

Das Purpurfriesel hat ein von dem Scharlach ganz verschiedenes Ansehen und Verhalten; es befällt Menschen von jedem Alter; der Ausschlag besteht aus purpurrothen, aus (ins Bläuliche fallenden) dunkelrothen Stellen, die auf den Fingerdruck keinen weißen Fleck hinterlassen, sondern unverändert dunkelroth bleiben. Die rothen Hautstellen sind scharf begränzt, und nicht glatt, sondern stets mit dunkelrothen Frieselkörnchen dicht besetzt, welche weniger hoch über der Haut hervorragend, als tief in derselben steckend, jedoch dem Auge und dem fühlenden Finger deutlich be-

---

deres reines Glas, fügt neun und neunzig Tropfen Weingeist hinzu, und schüttelt eben so. Von dieser zuletzt entstandenen Mischung mischt man abermals einen Tropfen mit 99 Tropfen Weingeist auf gleiche Weise in einem neuen Glase, und so fährt man fort, indem man immer einen Tropfen der zuletzt entstandenen Mischung mit 99 Tropfen Weingeist schüttelt, bis man auf diese Weise bis zum dreißigsten Glase gekommen ist, welches die verlangte dreißigste Belladonnasaft-Verdünnung enthält, und von welcher man einen Tropfen in ein ganz kleines Gläschen, und 100 Zuckerstreukügelchen (wie sie die Zuckerbäcker, aus bloßem Zucker und von der Größe eines Senfkornes, fertigen) dazu thut, umschüttelt, und so alle Kügelchen gleichmäßig mit der Flüssigkeit befeuchtet. Wer mit der Bereitung dieser Arznei nicht zu Stande kommen kann, dem wird jeder homöopathische Arzt gern mit einer kleinen Quantität davon aushelfen.

merkbar sind. Der Ausschlag liebt keine Stelle des Körpers vorzugsweise; am häufigsten befällt er jedoch die bedeckten Theile und die Biegungen der Gelenke, am wenigsten das Gesicht, und ist gewöhnlich ohne Geschwulst; er steht nicht eine bestimmte Zeit, bleibt oft einige Wochen lang bald an dieser, bald an jener Stelle, und verschwindet oft plötzlich mit erhöheter Lebensgefahr. Blos die dunkelrothen Frieselstellen schwitzen, und nur, wo der ganze Körper damit überzogen ist, schwitzt der Kranke über und über. Diese Krankheit kommt nicht blos epidemisch, sondern auch bei einzelnen Personen und Familien vor, ist mehrentheils bösartig, und kann den Menschen mehr, als einmal befallen. Hat man diese Krankheit vor sich, die, wie man sieht, vom Scharlach sich so wesentlich unterscheidet, so würde man sich vergeblich der Belladonna als Schutzmittel bedienen; vielmehr schützt hier, nach der Erfahrung Einiger*), der Sturmhut (Aconitum Napellus), in der sechsten Verdünnung**) und

---

*) Man sehe hierüber: Annalen der homöopathischen Klinik, von D. D. Hartlaub und Trinks; Leipzig, bei Friedrich Fleischer. I. Band, I. Stück; S. 43.

**) Diese Arznei wird aus dem frischen Kraute des Sturmhutes nach demselben Verfahren bereitet, welches vorhin für die Belladonna gelehrt worden ist; nur daß man hier blos bis zum sechsten Glase zu verdünnen fortfährt. Indessen ist die hier angegebene Gabe gewiß noch viel zu groß, und man würde sich der zwölften oder achtzehnten Verdünnung mit demselben Nuz-

zu einem Tropfen jeden zweiten Tag gegeben, unter Beobachtung der vorhin bei der Belladonna angegebenen Diät.

Die gewisseste Vorbauung der Hundswuth, wenn man von einem tollen Hunde gebissen zu werden das Unglück hat, besteht nach Hahnemann (dessen „Reine Arzneimittellehre, I. Theil, S. 15.") darin, daß man die Belladonna in kleinster Gabe (einige mit der 30. Verdünnung des Belladonnasaftes befeuchtete Zuckerstreukügelchen) alle 3 bis 4 Tage einnimmt, unter strenger Befolgung der vorhin bei dieser Arznei angegebenen Diät. Die Bißwunde wird dabei äußerlich nicht behandelt, nur mit kaltem Wasser ausgewaschen.

Wenn man sich an Orten befindet, wo epidemische Krankheiten herrschen, oder wenn man selbst in der Lage ist, davon befallene Menschen warten und pflegen zu müssen, so dient, um sich vor der Ansteckung zu schützen, als Hauptregel im Allgemeinen, daß man sich nicht vor der Krankheit fürchte, sondern die möglichste Heiterkeit der Seele zu erhalten suche, und daß man in jeder Art ein mäßiges und nüchternes Leben führe und den Körper auf keine Weise durch Ausschweifungen, allzu oft wiederholte Nachtwachen, u.

---

zen bedienen können, wovon man auch nicht einen ganzen Tropfen, sondern nur einige damit befeuchtete Zuckerstreukügelchen zu geben brauchte.

dgl. m. schwäche; denn dies sowohl, als Gram, Kummer, Besorgniß, Furcht und alle niederschlagenden Gemüthsaffectionen, machen den Körper weit empfänglicher für die Aufnahme von Krankheiten, da hingegen man sich bei einem unbekümmerten, heiteren Gemüthe und mit sonstiger Beobachtung aller Gesundheitsregeln vielmals von der Ansteckung frei zu erhalten im Stande ist.

Das öftere Aussprengen von Weinessig, so wie das Ausstellen von Chlorkalk in kleinen Gefäßen in den Zimmern, worin sich von ansteckenden Krankheiten Befallene befinden, kann, nebst der öfteren Erneuerung der Luft durch Oeffnen der Fenster und der Beobachtung einer strengen Reinlichkeit, vieles dazu beitragen, die Krankenwärter vor der Ansteckung zu schützen.

Endlich haben wir noch die Rettungsmittel bei Verunglückten oder schnell in Lebensgefahr Gerathenen zu betrachten. Jeder Mensch kann einmal in die Lage kommen, seinen Beistand in Fällen dieser Art geltend zu machen und somit vielleicht einem seiner Mitmenschen das Leben zu retten, und deshalb sollte Niemand, wer er auch immer sei, Mann oder Frau, vornehm oder gering, und wes Standes immer, es vernachlässigen, sich mit den Hülfsmitteln, die man bei Verunglückten anzuwenden hat, bekannt zu machen,

zugleich aber auch, sich die hierbei nöthige Geistesgegenwart und Furchtlosigkeit eigen zu machen.

Die Verunglückungen sind entweder freiwillige, d. h. durch eigenen Entschluß herbeigeführte, oder zufällige; die Rettungsmittel sind für beide Classen dieselben. Wir wollen zuerst die vorzüglichsten Rettungsmittel, und dann die Fälle, wo sie anwendbar sind, aufführen.

I. Wirkliche Arzneimittel, innerlich und äußerlich angewendet. Diese wollen wir für jeden Fall besonders angeben.

II. Das Reiben des Körpers. Dieses verrichtet man am besten mit wollenen Tüchern, Fries oder Flanell; doch können auch im Nothfalle andere rauhe Dinge dazu dienen. Das zum Reiben dienende Zeug muß mäßig erwärmt sein (ausgenommen wenn man sich dazu, bei Erfrornen, des Schnees bedient) und, weil es während der Arbeit erkaltet, öfters mit neuem vertauscht werden. Man verrichtet das Reiben nicht gleich anfangs ganz stark, sondern fängt gelinde an und verstärkt es allmählig. Man reibt vorzugsweise die Brust, die Herzgrube, den Unterleib, die Gliedmaßen, die Fußsohlen und Handteller, doch übrigens auch den ganzen Körper. Man reibt immer von den Gliedern nach dem Körper hin und aufwärts, und bewegt und rüttelt auch den Körper während des Reibens zuweilen gelind. Einen stärkeren Grad des Reibens gewährt das Bürsten.

III. Das trockene warme Bad besteht darin, daß man den nackten Körper auf ein mit warm (aber nicht so heiß, daß davon die Haut brennt) gemachter Asche oder Sand bestreutes Tuch legt, und ihn allenthalben, blos mit Ausnahme des Gesichtes, mit Sand oder Asche, die vorher erwärmt worden, eine halbe Hand hoch bestreut. In diesem Bade läßt man den Körper viele Stunden lang liegen. Statt der Asche oder des Sandes kann man auch Salz nehmen, oder dieses mit jenen vermischt anwenden, wenn man nicht genug Asche oder Sand zur Hand haben sollte. Warmer Mist kann, wenn alles andere mangeln sollte, dieselbe Stelle vertreten.

IV. Das nasse warme Bad. Man macht so schnell als möglich (wenn nicht eine Anstalt in der Nähe ist, die warmes Wasser hat) eine ziemliche Menge Wasser kochend, wozu man, zur Beschleunigung, mehre kleine Töpfe ans Feuer stellt, und mischt dieses mit zwei Theilen kalten Wassers, wodurch ohngefähr die erforderliche Temperatur herauskommt, in einer Wanne zusammen. Die Wärme des Bades darf, wenigstens im Anfange, nicht einmal so groß sein, wie die eines gesunden Körpers, und man muß die Hand ganz bequem und ohne das geringste Brenngefühl darin erhalten können. In dieses Bad legt man den nackten Körper, so, daß er nicht mit einem Male, sondern nur nach und nach, die Füße zuerst, hineinkommt. Unter den Kopf legt man ein Kissen oder ein Stroh-

bündel, so daß nur Ohren und Gesicht außer dem Wasser bleiben. Zugleich wäscht man oben das Gesicht mit dem Badewasser, und reibt und rüttelt den Körper gelind. Nach und nach erwärmt man das Bad etwas mehr, indem man etwas Wasser ausschöpft und heißeres dafür zugießt; doch darf es nie so heiß werden, daß es die Haut verbrennen könnte. Man läßt den Körper mindestens eine Stunde lang in diesem Bade.

In manchen Fällen kann man das Bad nach Befinden durch Zusatz von einigen Maßen Branntwein oder Weinessig schärfer und belebender machen.

V. Das warme Einhüllen hat mit III. und IV. gleichen Zweck. Man wickelt den nackten Körper in erwärmte wollene Tücher, die man öfters mit anderen vertauscht, damit keine Abkühlung eintritt; auf die Herzgrube kann man noch besonders erwärmte und in eine Serviette geschlagene Kleien (oder gestoßenen Hafergrütze) legen. Bei diesem allen muß jedoch aller feste Druck am Körper vermieden werden.

VI. Der Aderlaß, gewöhnlich am Arme, bis zu einem Pfunde. Kommt kein Blut aus der geöffneten Ader, so muß man den Arm reiben, oder mit Schwämmen, in warmes Wasser getaucht, bähen, die hohle Hand bürsten, die Finger bewegen; nachdem das Blut ausgeflossen, verschließt man die Oeffnung durch einige Stückchen englisches oder Heftpflaster. Am besten ist es immer, diese Operation einem Wundarzte

zu überlassen, und nur wenn ein solcher gar nicht zu haben wäre, kann sie wohl jeder Andere mit einem scharfen Federmesser vornehmen.

VII. Das Einblasen von Luft durch den Mund oder die Nase. Durch letztere wird es für zweckmäßiger gehalten. Man verrichtet dies am besten so, daß eine Person den Mund an den Mund des Verunglückten andrückt und so ihren eigenen Odem einbläst, während die Nasenlöcher zugehalten werden, damit die Luft nicht wieder entweichen kann; oder man umwickelt das Rohr eines Blasebalges mit naßgemachter Leinwand, und bläst auf diese Weise Luft ein, oder man bläst, während man den Mund des Verunglückten zuhält, durch die Nase Luft ein, entweder mittelst eines Blasebalges oder mittelst irgend einer Röhre den Athem eines gesunden Menschen.

Von Zeit zu Zeit läßt man mit dem Einblasen nach, und reibt die Brust mit einem gelinden Drucke von den kurzen Ribben an bis oben zur Brust hinauf, und läßt plötzlich nach; sodann bläst man wieder Luft ein, und wechselt so ab.

Bisweilen bläst man auch Tabaksrauch ein, auf dieselbe Weise.

VIII. Klystiere aus einer Abkochung von Kleien oder Hafergrütze mit Wasser, oder auch blos von Wasser oder von Milch, und mit Zusatz von etwas Baum- oder Leinöl und Salz oder Seife.

Bisweilen bläst man auch Tabaksrauch in den

Mastdarm; hierzu steckt man die mit Oel bestrichene Spitze einer mit Tabak gestopften Pfeife in den After etwa 2 Zoll weit hinein, zündet den Tabak an, und unterhält die Glut durch Zublasen von Luft.

Während des Einblasens des Tabaksrauches reibt und drückt man den Unterleib etwas in der Quere, besonders in der Nabelgegend.

Beim Einbringen des Klystieres legt man den Körper auf die rechte Seite, und hebt die Schenkel nach dem Bauche zu etwas in die Höhe.

IX. Erbrechen sucht man zu erregen, indem man den Kranken den Finger in den Schlund steckt, oder den Schlund mit einer Federfahne kitzelt, wobei man zugleich die Herzgrube reibt, den Kranken im Rücken klopft, und ihn mit vorgebeugtem Kopfe aufrecht sitzen läßt.

In manchen Fällen erleichtert Kaffeetrank das Erbrechen; wo aber dieser nicht anwendbar ist, und wo die mechanische Reizung des Schlundes nichts hilft, da kann man sich auch selbst eines Brechmittels aus 3 Granen Brechweinstein, in 2 Kaffeetassen Wasser aufgelöst, bedienen, wovon man alle 10—15 Minuten einen Eßlöffel voll giebt, bis Erbrechen erfolgt; zwischendurch kann man, um desto eher Ekel zu erregen, warmes Butterwasser trinken lassen.

X. Reizung der Nasennerven und Niesen sucht man zu erregen durch Kitzeln der Nasenlöcher mit einer Federfahne, oder indem man starken Wein-

essig in die Nase streicht, oder zerschnittene Zwiebeln oder geriebenen Meerrettig unter die Nase hält, oder auch selbst etwas Pulver von weißer Nieswurz in die Nase bläst.

XI. Hautreize verschiedener Art. Einer der stärkeren ist schon vorhin unter II. (Reiben und Bürsten) angegeben worden. Außer diesem hat man noch:

Das Auflegen von Leinwandläppchen, die man in scharfen Weinessig getaucht hat, auf die Herzgube, in die Achselgruben, und das Waschen der hohlen Hände, der Schläfen und anderer Theile mit Weinessig.

Das Auftröpfeln von kaltem Wasser oder von Vitriol-Naphtha auf die Gerzgrube, indem man die Flüssigkeit in einzelnen Tropfen von einer gewissen Höhe herab darauf fallen läßt.

Das Aufsetzen trockener Schröpfköpfe auf die Brust oder die innere Seite der Oberschenkel; hierzu kann irgend ein schickliches Glas dienen, aus welchem man die Luft zum Theil austreibt, indem man es über eine große Lichtflamme hält, und welches man dann möglichst schnell auf die Haut aufsetzt.

Das Reiben der Schaamgegend und der inneren Seite der Oberschenkel mit trockenem Salze, auf wollene Tücher gestreut.

Das Peitschen der Schenkel und Fußsohlen mit Brennnesseln.

Das Auflegen von Spanischfliegenpflastern auf den Oberam, die Waden oder Fußsohlen.

Das Auflegen von Senfteig, den man aus gleichen Theilen Senfpulver und Mehl, und so viel Weinessig, als zur Breiform nöthig ist, bereitet; auch kann man etwas geriebenen Meerrettig zusetzen.

Das gelinde Stechen der Fußsohlen mit Nadelspitzen und das Einstechen heißgemachter Nadeln in die Zehen und Fingerspitzen.

* * *

Wir wollen nun die Fälle von Verunglückungen angeben, in welchen Jedermann, wenigstens bis zu dem Hinzukommen eines Kunstverständigen, durch diese und die noch anzugebenden Mittel Hülfe leisten kann.

Bei Beschädigungen durch einen Stoß, eine Quetschung, einen Fall, es möge nun eine offene Wunde oder blose Blutunterlaufung entstanden, die Verletzung groß oder gering sein, giebt es kein besseres Mittel als die Tinctur der Arnicawurzel, die man, auf folgende Weise zubereitet, in jedem Haushalte, besonders wo Kinder sind, vorräthig halten sollte. Die Arnica= (oder Wohlverley=) Wurzel bekommt man in jeder Apotheke; besser ist es noch, wenn man sie frisch sammelt; ein Loth der trockenen, oder 1½ Loth der frischen Wurzel zerschneidet man in kleine Stückchen, übergießt sie in einem verstopften Glase mit einer halben Kanne mäßig starken Kornbranntweine, und läßt es so unter bisweiligem Umschütteln etwa 8 Tage lang stehen; dann kann man die hellbraune Flüssigkeit klar abgießen und in einem verstopften Glase zum Ge=

brauche aufbewahren. Mit dieser Flüssigkeit wäscht man die beschädigte Stelle nach Befinden ein oder mehre Male, je nachdem die Beschädigung stark ist oder nicht; doch braucht man die Waschung nie unter 12 Stunden zu wiederholen. Statt des Waschens kann man auch eine mit der Flüssigkeit befeuchtete Leinwand-compresse auflegen. Ist die Haut aufgeschlagen so kann man vorher die Arnicatintur noch mit der Hälfte Wasser mischen zum Gebrauche. Am besten ist es, das Mittel gleich nach Statt gefundener Beschädigung anzuwenden, doch ist es auch späterhin noch anwendbar und von Nutzen. Bei Verstauchungen der Gelenke ist das Mittel von gleicher Wirksamkeit. Wo völlige Ausrenkung eines Gliedes Statt gefunden hat, was man daran sieht, daß dasselbe nicht nach allen Richtungen hin bewegt werden kann, da muß natürlich das Glied erst wieder eingesetzt werden; indessen giebt es auch hier, um die Anschwellung der Theile zu verhüten und zu mäßigen, kein besseres Mittel als die Arnicatinctur; sie ersetzt in diesen und allen übrigen genannten Fällen alle anderen äußeren Mittel nicht nur, sondern ist selbst unendlich zweckmäßiger. Bei dem Gebrauche dieses Mittels wird man jedoch nicht versäumen, besonders wenn der Fall stark und von hoher Höhe herab war, zu untersuchen oder untersuchen zu lassen, ob nicht ein Knochen gebrochen oder ein Glied aus seinem Gelenke herausgegangen sei. Wo nach einem bedeutenden Falle, z. B. vom Pferde oder von einer großen Höhe herab,

Husten mit Blutauswurf, oder Schwindel, Kopfschmerz oder Betäubung eintritt, da ist es zweckmäßig, außer dem äußerlichen Gebrauche dieser Tinctur, den Kranken auch einmal stark daran riechen zu lassen.

Bei Verbrennungen aller Art ist das schnellste und sicherste Hülfsmittel die Hitze; diese giebt zwar nicht, wie das kalte Wasser und andere kalte Umschläge, ein augenblickliches wohlthuendes Gefühl, welches, so oft man den kalten Umschlag entfernt, jedesmal in erhöheten Schmerz übergeht; vielmehr brennt und schmerzt der verbrannte Theil für einige Augenblicke noch ununterbrochen fort; dafür aber verlieren sich hinterher, und zwar sehr bald, alle Schmerzen vollkommen, und es entstehen selbst bei bedeutenden Verbrennungen, wie wir mehrmals erfahren haben, nicht einmal Blasen, die nach kalten Umschlägen jederzeit erfolgen. Am besten bedient man sich demnach zu Umschlägen auf die verbrannten Stellen des erwärmten etwas starken Kornbranntweines, womit man Leinwandbäuschchen befeuchtet, die man etwa alle 10 Minuten von neuem mit dem Branntweine benetzt; auf diese Weise fährt man eine halbe bis ganze Stunde fort. Fast noch zweckmäßiger ist es, den Dampf des erhitzten Branntweines etwa 15 Minuten lang an den verbrannten Theil gehen zu lassen, zu welcher Absicht man nur etwas Branntwein in einer Tasse oder Schüssel über einer Lampe oder einem Lichte zu erhitzen braucht. Am besten ist es freilich, und die Heilung

erfolgt um so schneller, wenn die Anwendung des Branntweines gleich unmittelbar nach Statt gefundener Verbrennung eintritt, und wenn nicht vorher kalte Dinge aufgelegt worden waren.

Bei Erfrorenen oder bei erfrorenen Gliedern ist das Hülfs- und Heilmittel die Kälte, und nur allein die Kälte; denn ein vom Froste Erstarrter würde unfehlbar verloren sein, wollte man ihn sogleich in die Wärme bringen. Der Schnee und das kalte Wasser sind hier die besten Wiederbelebungsmittel. Man legt den nackten Körper in irgend einem kalten Gemache (oder, wenn es sein muß, auch unter freiem Himmel, an einem Orte, wo keine zu starke Zugluft ist) auf ein Lager von Schnee, und bedeckt ihn allenthalben, doch so, daß Mund und Nasenlöcher frei bleiben, ein paar Zoll hoch mit Schnee. Hat man keinen Schnee zur Hand, so umwickelt man den Körper mit in eiskaltes Wasser getauchten Tüchern, die man öfters erneuert, oder legt ihn gerade zu in einer Wanne in eiskaltes Wasser, natürlich so, daß Mund und Nase frei bleiben. So muß der Erstarrte liegen, bis man verspürt, daß etwas Wärme und Beweglichkeit wiederkehrt; geschieht dies, so wird der Kranke mit gelind erwärmten Tüchern abgetrocknet, und in einem nicht geheitzten Zimmer in ein sehr mäßig erwärmtes Bette gelegt, wo man ihn sich vollends erholen läßt. Wenn das Athmen noch nicht gehörig in Gang kommt, so kann man den Körper mit nicht

ganz kaltem mit etwas Weinessig vermischtem Wasser reiben, in die Herzgrube ein in Weinessig getauchtes Tuch legen, oder auch Luft einblasen, die Nase und den Schlund kitzeln.

Sobald der Kranke zu sich gekommen ist, kann man ihm eine Schaale grünen Thees reichen.

Stellen sich, wie nicht selten, nach der Wiederbelebung Fieber oder andere Beschwerden ein, so überlasse man die Behandlung derselben einem Arzte, den man unterdessen wird haben herbeirufen können.

Einzelne erfrorene Theile werden auf gleiche Weise, wie eben gelehrt worden, durch Auflegen von Schnee, gestoßenem Eise oder eiskaltem Wasser behandelt.

Die Warnung mag hier an ihrem Orte sein, daß man, wenn man sich in der Kälte aufhalten muß, sich nicht der Ruhe überlasse, sondern in beständiger Bewegung bleibe, auch keine oder nur höchst wenig zweckmäßige Getränke trinke, die eben so wie die Ruhe leicht zum Schlafe geneigt machen, in welchem man, wenn die Kälte nur einigermaßen stark ist, seinen unvermeidlichen Tod findet.

Bei Erstickten sind sich die Hülfleistungen im Allgemeinen ähnlich; und die Verschiedenheiten derselben gründen sich auf die Art und Weise, wie die Erstickung erfolgt ist. Wir betrachten 5 Arten davon:

a) Das Erdrücken; dieses kann bei allen Menschen durch verschiedene Unfälle, besonders leicht aber bei kleinen Kindern durch sorglose Wärterinnen im

Schlafe vorkommen. Ist der Körper ganz platt gedrückt, so ist freilich an keine Rettung zu denken; in vielen Fällen kann man diese jedoch noch erwarten, wenn auch kein Lebenszeichen mehr vorhanden, der Körper kalt, das Gesicht dunkelblau ist. Man entblößt den Körper auf der Stelle von seinen Bekleidungen, legt ihn auf die Seite und bläst, nach **VII.**, warmen Odem ein, reibt den Körper, nach **II.**, und umhüllt ihn zugleich mit einem warmen wollenen Tuche, unter dem man das Reiben noch fortsetzt; von Zeit zu Zeit reizt man die Nase, nach **X.**; auch kann man ein Klystier aus warmer Milch mit etwas Zucker oder Honig geben, oder auch selbst Tabaksrauch in den Mastdarm blasen, nach **VIII.** Hilft dies alles nichts, so versucht man ein Aschenbad, nach **III.** Ist das Gesicht sehr dunkel und aufgetrieben, so kann ein Aderlaß am Halse nöthig sein, den man jedoch einem Wundarzte überlassen muß. Wenn bei der Wiederkehr von Lebenszeichen ein fortwährendes Röcheln auf der Brust Statt findet, kann man, um den Auswurf des Schleimes zu erleichtern, einen Kaffeelöffel voll Meerzwiefelhonig oder auch einige Tropfen Brechwein zu wiederholten Malen einflößen.

b) Bei Erhängten oder Erwürgten muß es das Erste sein, daß man sie losschneidet und den Hals frei macht, wobei man jedoch Sorge trägt, daß der Körper im Fallen keinen Schaden leidet. Sodann bringt man den Körper in frische kühle Luft, befreit

ihn von allen einengenden Kleidungsstücken, und weht ihm, wenn noch nicht alle Lebensspuren verschwunden sind, kühle Luft zu, bespritzt das Gesicht mit kaltem Wasser, reizt Nase und Schlund, nach X. und IX., drückt die Kehlgegend gelind und reibt sie mit Weinessig, und bläst Luft ein, nach VII. Kommt das Spiel der Lebensfunctionen hierbei nicht wieder in Gang, so muß man eine Ader öffnen lassen, das Bluteinblasen und den Nasen= und Schlundreiz fortsetzen, den Körper reiben, nach II., ein mit Salz geschärftes Klystier geben, einen Umschlag von warmem Hafergrützbrei um den Hals machen, die Füße bis an das Knie in warmes Wasser oder auch den ganzen Körper in ein warmes Bad oder auch selbst in ein Aschenbad setzen.

Selbst nach der Wiederbelebung darf man die Anwendung der hier genannten Mittel noch nicht gleich ganz einstellen (und zwar gilt dies von allen Rettungsversuchen), weil der Körper leicht wieder in den vorigen Zustand zurücksinkt. Bei vorhandenem anhaltendem Röcheln kann man auch hier, wie vorhin bei den Erdrückten gesagt worden, mit Meerzwiebelhonig oder Brechwein zu Hülfe kommen.

c) Ertrunkene werden oft wieder ins Leben zurückgerufen, wenn sie selbst schon eine oder ein paar Stunden im Wasser gelegen hätten. Das erste was man bei diesen Unglücklichen zu thun hat, ist, daß man sie eiligst und vorsichtig, damit der Körper nicht be=

schädigt werde, aus dem Wasser zieht; ist dies geschehen, so biegt man den Kopf auf die Seite, um das im Halse und Munde befindliche Wasser herauslaufen zu lassen; ihn an den Füßen aufzuhängen in dieser Absicht, ist schädlich. Man entfernt nun so schnell als möglich die Kleider vom Körper (am besten ist es, sie gleich abzuschneiden), trocknet diesen mit gewärmten Tüchern ab, und legt ihn in einem mit reiner Luft erfüllten Zimmer (oder auch im Freien) auf eine wollene Decke, oder auf ein Lager von Stroh oder Heu, oder auch auf ein Bette, doch immer so, daß der Kopf etwas erhöht liegt; man bedeckt ihn locker mit trockenen, etwas durchwärmten Tüchern, und fängt nun an, ihn unter den Decken mit erwärmten wollenen Tüchern stark zu reiben, nach **II.**, wobei aber der Körper immer gut bedeckt bleiben muß; vorzüglich reibt man die Herzgrube, und so, daß man nach der Brust aufwärts streicht, und dabei zugleich gelinde aufdrückt; auch reibt man den Rücken, während man den Körper etwas zur Seite legt; die Fußsohlen bürstet man und legt erwärmte Steine oder Wärmflaschen unter sie.

Während alles dies geschieht, muß zugleich auch, und zwar sobald als möglich, das Einblasen von Luft, nach **VII.**, vorgenommen werden, am besten aus der Lunge eines gesunden Menschen selbst. Hat sich in den Nasenlöchern oder im Munde Schleim oder Schmuz fest gesetzt, der das Lufteinblasen hindern könnte, so entfernt man diesen vorher mit einem Finger oder Fe-

derbarte. Zugleich thut man auch wohl, Tabaksrauch in die Gedärme einzublasen, nach VIII.

Findet sich unter diesen Hülfleistungen das Odemholen nicht bald oder nur schwach ein, so reizt man auch die Nasennerven, nach X.

Ob ein Aderlaß zur Wiederbelebung etwas nützen könne, muß jedesmal dem Ermessen eines Arztes anheimgestellt werden.

Stellen sich Lebenszeichen ein, so fährt man demungeachtet mit obigen Hülfleistungen noch kräftig fort, und erhöhet zugleich die äußere Erwärmung des Körpers etwas, nicht durch Heizung des Zimmers, sondern durch wärmeres Einhüllen. Die Luft, worin sich der Kranke befindet, muß überhaut möglichst rein erhalten werden. Auch kann man in die Herzgrube ein Stück mit Essig befeuchteter Leinwand legen, und dem Kranken, sobald er wieder schlingen kann, etwas warmen grünen Thee, mit etwas Essig vermischt, einflößen.

Die Behandlung der nach der Wiederbelebung etwa obwaltenden Beschwerden überläßt man einem Arzte.

Ist der Ertrunkene (wenn er im Winter verunglückt ist) zugleich erfroren, so muß er anfangs so behandelt werden, wie vorhin für Erfrorene gelehrt worden ist, und dann erst tritt die hier für Ertrunkene angegebene Behandlung ein. Daß er erfroren sei, sieht man an der Härte und Steifigkeit des Kör-

pers. Ist aber die Kälte zur Zeit nicht so groß, daß er hätte erfrieren können, so beobachtet man wenigstens die Vorsicht, ihn sogleich warm zuzudecken, und so vor dem völligen Erfrieren zu schützen, und ihn nicht gleich in ein allzu warmes Zimmer zu bringen.

d) Von schädlichen Dünsten und unathembaren Luftarten Betäubte und in Erstickungsgefahr Gebrachte. Es giebt mancherlei Luftarten und Ausdünstungen, die, da sie zum Athmen unbrauchbar sind, mehr oder weniger schnell, oft augenblicklich, betäuben und ersticken; vor allen gehören hieher der Dampf glühender Kohlen, dessen Schädlichkeit wir schon weiter vorn (bei der Zimmer-Heitzung) angedeutet haben, und die von gährenden Stoffen ausgestoßene Kohlensäure (fixe Luft), welche sich besonders leicht in Kellern, wo vieler Wein oder Bier gährt, ansammelt und da gefährlich wird, wenn selbige nicht öfters geöffnet und gelüftet werden. Auch in lang verschlossen gebliebenen Gewölben, alten Brunnen, und in manchen Höhlen, wie z. B. in der bekannten Hundsgrotte, findet sich diese Luft. Ihr dasein giebt sich dadurch kund, daß eine in sie gebrachte Lichtflamme verlöscht. Nicht minder nachtheilig, und oft auf der Stelle tödtend ist die Luft in Cloaken und Schleißen. Auch in Bergwerken finden sich nicht selten dergleichen erstickende Luftarten, unter dem Namen Schwaden. Man muß daher, wenn man Orte, wo man solche Luft vermuthen kann, betreten will, sehr

vorsichtig sein, sie vorher eine Zeit lang öffnen, vieles kaltes Wasser hineingießen oder auch zerstoßenen ungelöschten Kalk hineinwerfen, und dann noch ein brennendes Licht vor und unter sich hertragen, oder einen angezündeten Strohwisch vor sich hineinwerfen, dessen matter Glanz oder Verlöschen die vorhandene Asche am besten ankündigt. Selbst bei der Rettung von Personen, die in solcher Luft verunglückt sind, muß man auf sein eigenes Heil bedacht sein, und zuvor untersuchen, ob man ihnen auch ohne eigene Gefahr zu Hülfe kommen könne.

Die gewöhnlichsten Zufälle von solchen schädlichen Dünsten, wenn sie nur langsam einwirken, sind: Schläfrigkeit, Spannen im Kopfe, dumpfer Schmerz in der Stirne, Schwindel, Neigung zum Erbrechen, Zusammenklemmen der Kinnladen, und endlich eine anhaltende Ohnmacht. Gesicht und Lippen sind blau und braun, die Adern am Gesichte aufgetrieben, die Augen hervorgetrieben und glänzend, der Bauch aufgeschwollen, Flecken auf der Haut, bisweilen auch Convulsionen.

Findet man einen durch schädliche Dünste Verunglückten, so muß es das erste sein, daß man sogleich von allen Seiten freie Luft in das Gemach läßt, oder noch besser, ihn in die freie Luft bringt. Man legt ihn mit etwas erhöhetem Kopfe auf die Erde oder auf einen Tisch, entkleidet ihn eiligst, und übergießt ihn mit vielem kaltem Wasser, reibt Brust

und Gesicht damit, und bläßt Luft ein, nach **VII.**; sodann setzt man ihn baldigst aufrecht auf einen Sessel, worauf man ihn anbindet, damit er nicht herunterfalle, und wirft ihm von einiger Entfernung eine Zeit lang aus Biergläsern kaltes Wasser ins Gesicht, und wiederholt das Lufteinblasen.

Fruchten diese Mittel nichts, so kann man auch die Nase reizen, nach **X.**; auch kann ein Aderlaß nöthig sein. Zugleich ist es gut, Klystiere von kaltem Wasser, mit etwas Weinessig gemischt, oder auch selbst ein Tabaksrauchklystier zu geben.

Ist alles dies mehre Stunden lang fruchtlos versucht worden, so kann man noch den Körper abtrocknen und ihn in ein warmes trockenes Bad legen, nach **III.**, und die Hautreize, nach **XI.**, anbringen.

Die Rückkehr des Lebens wird häufig von Ausbrechen einer schwarzen Materie und von Abgang schwarzen Stuhles begleitet; beides muß man zu befördern suchen, das erstere durch Reizung des Schlundes, nach **IX.**, den letzteren durch Klystiere aus Wasser und Essig. Ist der Mund fest zusammen, so reibt man die Kinnladen im Gelenke stark, und sucht so die Mundklemme zu heben. Sobald der Kranke schlucken kann, giebt man ihm etwas grünen Thee mit Essig oder Zitronensaft zu trinken. Das Begießen des Gesichts und der Herzgrube mit kaltem Wasser muß auch noch fortgesetzt werden, nachdem sich schon Lebenszeichen eingestellt haben. Die nach der Wiederbelebung zu-

rückbleibenden Beschwerden müssen der Behandlung des Arztes überlassen bleiben.

Waren die Dämpfe, an denen eine Person erstickt ist, saurer Natur, d. h. waren es Dämpfe von starken Mineralsäuren, Schwefel=, Salpeter= oder Salzsäure, so ist es, außer den vorhin angegebenen Rettungsmitteln, noch ganz besonders nützlich, dem Erstickten mehrmals Salmiakgeist unter die Nase zu halten und ihm auch wohl ein paar Tropfen davon in Wasser in den Mund zu geben.

e) Durch verschluckte Sachen in Erstikkungsgefahr Gerathene erforden zwar gemeiniglich die baldige Hülfe eines Wundarztes, doch ist es gut zu wissen, wie man sich, bis dieser herbeigeholt worden, in solchen Fällen zu benehmen habe. Entweder bleibt hier der verschluckte Körper wegen seiner Größe oder seiner spitzigen Gestalt im Schlunde stekken, oder er geräth in die Luftröhre, in die sogenannte unrechte Kehle. Daß das erstere der Fall sei, sieht man daran, daß die Person an der Stelle, wo der Körper sitzt, einen heftigen Schmerz klagt, Bangigkeiten, auch wohl Aufstoßen bekommt, das Gesicht roth und braun wird und der Odem stocket. Ist der im Schlunde stecken gebliebene Körper eine unschädliche Substanz, z. B. ein Bissen Speise, so thut man am besten, ihn vollends hinabzustoßen; dies geschieht entweder mittelst eines Fingers, oder einer vorher durch Wärme biegsam gemachten dünnen Wachs=

kerze, oder eines biegsamen Stäbchens, z. B. eines Fischbeinstäbchens oder eines Stückes Drath, das man an seinem Ende mit einem runden Stück Waschschwamm versehen hat. Diese Instrumente muß man, wenn man sie braucht, mit Oel bestreichen, und auch den Kranken vor der Operation Oel, Milch oder Haferschleim trinken lassen. Ist aber der stecken gebliebene Körper von der Art, daß er im Magen und in den Gedärmen Schaden anrichten könnte, z. B. eine Nadel, ein Stück Glas u. s. w., so muß man ihn wo möglich herauszuziehen suchen. Dies ist allerdings schwerer als das Hinabstoßen, und wird einem Wundarzte eher gelingen als jedem Andern, den man also in solchem Falle zu Hülfe rufen muß. Ein etwas starker und an dem einen Ende in einen Haken an dem andern zu einem Handgriffe umgebogener Eisendrath, oder auch ein Stück Drath, an dessen einem Ende ein trockenes Stück Waschschwamm recht fest angebunden ist, der durch sein Aufschwellen den fremden Körper mit heraufbringt, kann zu dieser Operation dienen.

Wäre aber der schädliche Körper nicht herauszubringen, so stößt man ihn hinunter, und läßt sogleich, und längere Zeit nacheinander den Kranken breiartige Speisen genießen.

Ist aber ein fremder Körper in die Luftröhre gekommen, so entsteht augenblicks Husten und Odemversetzung, das Gesicht wird roth und braun, der

Kranke leidet an heftigster Angst, macht allerlei gewaltsame Bewegungen, und erstickt bisweilen auf der Stelle.

Sind Flüssigkeiten, z. B. Wein, Essig und dgl. in die Luftröhre gekommen, so läßt man sogleich den Dampf von Wasser oder Milch in den Mund gehen und einhauchen, und vieles Baumöl oder Mandelöl oder auch warme Milch, warmen Haferschleim trinken.

Sind kleine Stücken von festen Körpern in die Luftröhre gefallen, so wählt man eine solche Lage oder Stellung des Körpers, die *am wenigsten zum* Husten reizt, läßt sich in den Rücken klopfen, hustet manchmal gelind auf, räuspert sich, und bückt sich etwas vorwärts, und sucht auch Niesen zu erregen. Vorzüglich aber muß man Baumöl oder Mandelöl oder *etwas Schleimiges in Menge trinken*, übrigens jedoch sich alles unnöthigen Schluckens enthalten:

Wenn größere Körper, z. B. ein Kirschkern, oder gar spitzige, z. B. eine Nadel, eine Fischgräte in die Luftröhre gefallen sind, so wird ein schleunigst herbeigerufener Wundarzt die nöthigen Hülfsmittel in Anwendung zu bringen wissen.

Vom Blitz Getroffene sind nicht allemal so sehr beschädigt, daß sie ohne Hoffnung verloren wären, und man muß daher zur Wiederbelebung solcher Unglücklichen das Mögliche versuchen.

Hat der Unfall in einem Zimmer Statt gefunden, und ist dieses noch mit dem schwefelartigen Dampfe

erfüllt, so bringt man den Verunglückten sogleich an einen anderen Ort.

Man entkleidet ihn sogleich und begießt ihn mit kaltem Wasser, schüttet auch solches mit weniger Heftigkeit ins Gesicht und Herzgrube, oder man reibt den ganzen Körper mit in kaltes Wasser getauchten scharfen Bürsten, besonders die innere Seite der Arme und Oberschenkel, die Fußsohlen und Handteller, und das Rückgrat. Man bläst Luft ein, nach VII., reizt zum Niesen, nach X., und giebt Klystiere von kaltem Wasser, worin einige Loth Küchensalz aufgelößt sind.

Vielleicht kann der Arzt auch einen Aderlaß nöthig finden.

Vieles läßt sich mit Recht von der Anwendung der Elektrizität aus einer Elektrisirmaschine erwarten, theils als Wiederbelebungsmittel, theils als Heilmittel der zurückbleibenden Beschwerden.

Sobald das Leben zurückkehrt, kann man dem Kranken eine Tasse grünen Thee mit einigen Tropfen versüßtem Salpetergeist oder einem Theelöffel voll Wein geben. Die Behandlung der zurückbleibenden Zufälle bleibt dem Arzte überlassen.

Zwar sind wohl die bei einem gegenwärtigen Gewitter gegen den Blitzschlag zu beobachtenden Vorsichtsmaßregeln größtentheils bekannt, doch mögen sie zur Vollständigkeit hier stehen. In einem mit einem Blitzableiter versehenen Hause ist man sicher. Befindet man sich in einem Hause, das keinen solchen hat, so

halte man sich, wenn das Gewitter in der Nähe ist, in einem geräumigen und mit reiner Luft und nicht zu vielen Menschen erfüllten Zimmer des Erdgeschosses auf, möglichst in dessen Mitte und von allen Wänden, Pfeilern, Oefen, und Schornsteinen entfernt; auch stelle man sich nicht einem großen Spiegel gegenüber. Will man die Vorsicht noch weiter treiben, so stehe man nicht, sondern lege sich, aber nicht auf den Fußboden des Zimmers, auch nicht in ein mit hohen Vorhängen versehenes Bett, sondern auf ein Sopha oder ein paar Stühle. Die Fenster des Zimmers lasse man, besonders wenn dieses nicht sonderlich groß ist, offen. Von allem Metalle halte man sich möglichst entfernt, und lege das, was man etwa bei und an sich trägt, ab. Große Versammlungen und Gesellschaften, z. B. in der Kirche, im Schauspielhause u. s. w., verlasse man bei einem nahen Gewitter. Befindet man sich in der Straße einer Stadt, so hüte man sich, Schutz unter einer Thüre oder dicht an einem Hause zu suchen, vielmehr gehe man entweder in ein Haus hinein, oder man bleibe mitten auf der Straße oder auf einem freien nicht gar zu großen Platze, am allerwenigsten stelle man sich in die Nähe einer Dachrinne. Wird man auf freiem Felde vom Gewitter überrascht, so vermeide man Bäume und andere hohe Gegenstände, hüte sich auch, einen Regenschirm über sich zu halten. Man beobachte den Zug der Gewitterwolke, und setze sich in einiger Entfernung, wenigstens 24 Fuß, von

einem Baume oder Hügel, jedoch so, daß man den Hügel oder Baum zwischen sich und der Wolke hat. Höhlen oder Klüfte in Bergen und Hügeln geben sichere Zuflucht. Heuschober und aufgestellte Korngarben aber, so wie Graben, woran eine Hecke oder ein Zaun steht, sind gefährliche Zufluchtsörter, die man eben so wie die Nähe von Teichen, Flüssen und anderen Wässern meiden muß. Ist man zu Pferde oder auf einem unbedeckten Wagen, so muß man absteigen und sich so weit als möglich von den Pferden entfernen; gefährlich ist auch die Nähe von Viehheerden. Auf Schiffen, die keine Blitzableiter haben, ist man am sichersten unter der Wasserfläche, am unsichersten aber an den Masten und zwischen diesen und dem Schiffsrande, wo sich gewöhnlich Metall befindet.

Die Vergiftungen, d. h. die mehrentheils plötzlich eintretenden nachtheiligen und selbst lebensgefährlichen Wirkungen von, in einer gewissen Menge, in unseren Körper gebrachten und auf denselben feindlich wirkenden Substanzen, bleiben uns nun noch zu betrachten übrig. Solcher Dinge, die jedoch im Grade der Heftigkeit und Schnelligkeit ihrer Wirkungen sehr von einander verschieden sind, giebt es in der Natur sehr viele, und zwar sowohl im Mineralreiche, als im Pflanzen- und Thierreiche. Ihre Zahl ist so groß, daß wir uns hier nur auf die Anführung derer beschränken können, mit welchen im täglichen Leben noch am leichtesten Mißbrauch getrieben werden und Unheil

entstehen kann; auch würde eine Aufzählung aller gar nicht den gewünschten Nutzen für das große Publikum haben.

Die Kenntniß der Dinge, welche, und der Art wie sie zu *Vergiftung Anlaß geben* können, ist, indem sie uns lehrt sie zu vermeiden, *mindestens eben so* wichtig, wie die Kenntniß der bei wirklich Statt gefundener Vergiftung nöthigen Hülfs- und Rettungsmittel, und deshalb schicken wir eine Anleitung zu jener der Angabe dieser letzteren voraus.

Wir theilen die Gifte nach der gewöhnlichen Annahme in drei Klassen, in die des Mineralreichs, des Pflanzen- und des Thierreichs, und sprechen zuerst von den ersteren.

Unter den Mineralgiften nennen wir:

Den Arsenik, wovon es mehre Arten giebt; der gewöhnlichste ist der weiße, welcher in glasartigen, milchigweißen Stücken, im Handel aber gemeiniglich als ein weißes Pulver vorkommt, das sich in Wasser ziemlich leicht auflößt, und auf glühende Kohlen gestreut, einen nach Knoblauch riechenden Dunst verbreitet. Das Gift, welches unter dem Namen Fliegenstein hie und da verkauft wird, ist ebenfalls Arsenik, so wie auch das Operment oder Rauschgelb oder der gelbe, und das Realgar, oder der rothe Arsenik. Die Gegenwart von Arsenik in einer Flüssigkeit erkennt man daran, daß dieselbe beim Zutröpfeln von Schwefelleber-Auflösung einen gelben, beim Zutröpfeln

von Salmiakgeist aber, worin Kupfer bis zur Sättigung aufgelößt ist, einen grüngelblichen Niederschlag fallen läßt.

Der Arsenik bringt schon in der geringen Menge von einem Grane fürchterliche Wirkungen hervor; die meisten Vergiftungen damit geschehen wohl unwillkürlich, durch unvorsichtige Verwechselung des Arseniks mit anderen Dingen, durch Hinstellen desselben zur Tödtung von Fliegen, Mäusen, Ratten, worüber leicht Kinder oder sonst damit unbekannte Personen gerathen können, oder dadurch, daß Ratten den verzehrten Arsenik über rohe oder zubereitete Speisen wieder ausbrechen, die dann sammt dem Gifte verzehrt werden. Auch enthalten die sogenannten Fiebertropfen, welche hie und da gegen Wechselfieber zum Verkaufe ausgeboten werden, sehr häufig Arsenik, und man hat sich daher sehr vor ihrem Gebrauche zu hüten, der, wenn er auch nicht gerade tödtet, doch sehr nachtheilige Folgen für die Gesundheit haben kann.

Der ätzende Quecksilbersublimat ist ebenfalls eines der stärksten Mineralgifte und das am heftigsten wirkende unter den Quecksilberzubereitungen. Im gemeinen Leben dürfte mit dieser Substanz wohl schwerer als mit dem Arsenik ein Misbrauch zu befürchten sein, da sie, außer in der Medizin und in manchen Künsten, weniger benutzt wird. Den größten Unfug mit dem ätzenden Quecksilbersublimat (wie mit vielen andern Quecksilberbereitungen) treiben die

Aerzte methodisch — langsame Vergiftungen (denn so kann man doch wohl die Schwächung und Zerrüttung der Gesundheit, vielleicht für Lebenszeit, nennen), deren Quelle und Ursache aber gemeiniglich ignorirt und verheimlicht wird. Ist ätzender Quecksilbersublimat in einer Flüssigkeit aufgelößt enthalten, so wird diese durch den Zusatz von Kalkwasser pomeranzenfarbig getrübt.

Das Blei, jenes bekannte Metall, existirt unter sehr verschiedenen Gestalten, und hat, in einer gewissen Menge, die eben nicht groß zu sein braucht, in unseren Körper gebracht, die nachtheiligsten Folgen für die Gesundheit, welche, wenn es in nur geringer aber öfters wiederholter Quantität genommen wurde, zwar nicht sogleich sehr stürmisch auftreten, aber dafür um so gewisser, schleichender und langwieriger sind. Das Blei verkalkt sehr leicht, d. h. es bekommt einen pulverigen grauen Ueberzug, und wird dadurch sehr leicht auflößlich in Säuren und fetten Oelen, ja selbst hartes Quellwasser kann, wie die Erfahrung gezeigt hat, einen Theil der bleiernen Röhren auflösen, wenn es durch solche fließt. Die gangbarsten Zubereitungen vom Blei sind: das Bleiweiß, der Bleizucker, die Blei- oder sogenannte Silberglätte, die Mennige, und das in den Apotheken verkäufliche Blei- oder Goulard'sche Wasser, die Blei- oder weiße Brandsalbe, die Bleiweißsalbe, und das Bleiweiß- und Diachelpflaster. Die meisten dieser Bleibereitungen sind wohl so bekannt, daß wir sie nicht zu beschreiben brauchen;

am meisten muß man sich vor dem Bleizucker hüten, weil er, als ein weißes, süßlich zusammenziehend schmeckendes Salz, am leichtesten für irgend etwas anderes fälschlich gehalten werden kann. Daß sich Blei, es sei auch noch so wenig, in einer Auflösung befinde, ersieht man daraus, daß sich, wenn sie zu gleichen Theilen mit der Hahnemann'schen Weinprobe gemischt wird, ein schwarzer Niederschlag in ihr bildet. Will man Oel auf diese Weise untersuchen, so schüttelt man dasselbe mit etwas Weinprobe in einem Glase zusammen und läßt dann beides durch ruhiges Stehen sich wieder scheiden. Diese Weinprobe kann man sich selbst fertigen oder in einer Apotheke fertigen lassen nach folgender Vorschrift: man mischt 2 Quentchen kalkerdige Schwefelleber (die in Apotheken durch Zusammenglühen von gleichen Theilen Kalkerde und Schwefelblumen bereitet wird) mit 7 Quentchen Weinsteinrahm (Cremor tartari), und schüttelt dieses Pulver in einer verstopften Flasche mit 32 Loth destillirtem Wasser 10 Minuten lang stark um, läßt dann das Unaufgelößte sich zu Boden setzen und filtrirt die Flüssigkeit schnell durch Papier in kleine, vierlöthige Gläser, in deren jedem 6 Tropfen reiner Kochsalzsäure befindlich sind; diese Gläser hebt man gut verstopft an einem dunkeln Orte zum Gebrauche auf.

Das Blei kann, ohne daß wir es wollen und wissen, auf sehr mannigfache Weise in unseren Körper kommen und da um so gewisser seine verderblichen

Wirkungen äußern, je schleichender und je weniger erkannt sie sind. So hat man Beispiele langsamer Vergiftungen durch Wasser, welches durch bleierne Röhren geleitet worden; überhaupt muß man im Haushalte bleierne Gefäße vermeiden; auch kupferne und überzinnte Gefäße können schädlich werden, wenn das zum Ueberzinnen genommene Zinn nicht rein, sondern, wie sehr häufig der Fall ist, mit Blei vermischt war. Durch das Baumöl kann Blei in unsern Körper gelangen, wenn fettiges, wie es besonders in Spanien, weniger in Frankreich und Italien, geschehen soll, in bleiernen Gefäßen aufbewahrt wird; und jedenfalls ist der Gebrauch vieler unserer Kaufleute, das Oel in Gefäßen (sogenannten Ständern) aus mit Blei versetztem Zinn stehen zu lassen, sehr verdächtig. Auch mit dem Töpfergeschirr, welches inwendig eine Bleiglasur hat, muß man vorsichtig sein, und wenigstens keine sauern Speisen darin erkalten oder lange stehen lassen. Die Zeiten, wo man in den Weinländern alljährlich große Quantitäten Bleizucker verbrauchte, um sauern Weinen einen angenehmern Geschmack zu geben, sind wohl vorüber, doch dürfte es wohlgethan sein, in dieser Hinsicht auch Beispiele, daß durch Schrotkörner, die man zum Reinigen der Weinflaschen gebraucht und aus Unvorsichtigkeit nicht wieder herausgeschüttet hat, Blei in den Wein gebracht worden ist. Endlich kann noch vieles Unheil entstehen durch die äußerliche Anwendung von blei-

haltigen Arzneien, z. B. der Bleisalbe oder des Bleiwassers bei Brandschäden, durch das Einspritzen von Bleiwasser oder das Gurgeln mit demselben; denn es wird hierbei ein Theil Blei aufgesaugt und in die allgemeine Säftemasse gebracht. Die Geschichte kennt viele Beispiele von Convulsionen und anderen Beschwerden, die auf solche Weise entstanden sind. Der Schädlichkeit des Bleiweißes als Schminke haben wir schon früher gedacht.

Das Kupfer verdient nicht geringere Aufmerksamkeit, als das Blei. Es wird ebenfalls von Säuren, von Fett und selbst schon von der Luft leicht angegriffen (verkalkt), wovon der an kupfernen Gefäßen öfters befindliche grüne Rost (Grünspan) Zeuge ist. Man sollte deshalb alle kupfernen Gefäße in den Küchen vermeiden, und wo dies nicht gut angeht, sie doch nicht anders, als gut verzinnt (mit reinem, nicht bleihaltigen Zinn überzogen), anwenden, und diese Verzinnung, da sie sich leicht abreibt, so oft erneuern lassen, als das Kupfer durch selbige hindurchscheint. Vorzüglich muß man sich hüten, saure und fette Dinge und überhaupt irgend etwas von Speisen in kupfernen Geschirren erkalten und längere Zeit stehen zu lassen. Es fällt wohl hie und da vor, daß man in Essig eingelegte Früchte und Gemüße (sogenannte Pickles) aus Unverstand und um diesen Dingen eine schön grüne Farbe zu geben, in kupfernen Gefäßen bereitet oder ihnen Grünspan zusetzt; dies ist als eine wahre

wahre Vergiftung anzusehn und alle dergleichen Dinge müssen, wenn sie eine auffallend schöne grüne Farbe haben, Verdacht erregen. Will man sich überzeugen, ob solche Früchte wirklich Kupfer enthalten, so darf man sie nur klein zerschneiden und mit einer Mischung von gleichen Theilen Salmiakgeist und Wasser übergießen; nimmt diese Flüssigkeit eine blaue Farbe an, so verräth dies die Gegenwart von Kupfer; auch in jeder andern Flüssigkeit zeigt die durch den Zusatz von Salmiakgeist entstehende blaue Farbe die Beimischung von Kupfer an. Das Verschlucken von Kupfermünzen kann ebenfalls zu Vergiftung Anlaß geben.

Die Schwefelsäure (Vitriolsäure, Vitriolöl) wirkt zwar, wenn sie verdünnt und nicht in allzu großen Quantitäten in den Körper gebracht wird, nicht gerade zu als ein schnelles Gift, hat doch aber immer schädliche Wirkungen. Sie wird bisweilen zur Verfälschung des Essigs gebraucht, um diesem mehr Säure und Schärfe zu geben. Das beste *Mittel, diese Verfälschung zu entdecken*, ist, daß man einige Tropfen von einer Auflösung des essigsauern Baryts in Wasser in den verdächtigen Essig fallen läßt, wobei die Gegenwart der Schwefelsäure durch einen weißen Niederschlag (eine weiße Wolke) kenntlich wird.

Die Pflanzengifte, die im gemeinen Leben entweder aus Unwissenheit und Unvorsichtigkeit zu Vergiftungen Anlaß geben, oder die betrüglicher Weise zur Verfälschung von Nahrungsmitteln gebraucht werden

und somit der Gesundheit nachtheilig werden können, sind folgende:

Die Tollkirsche (Wolfskirsche, Toll-Teufels-Wuthbeere, Waldnachtschatten, Belladonna), die durch ihre kirschähnliche Frucht, eine runde, schwarze, an einem langen Stiele hangende Beere, besonders Kinder und andere Unwissende leicht verführt, ist eine staudenförmige, in allen Theilen sehr giftige Pflanze von der Höhe von mehren Fußen, die besonders in Wäldern und niedrigen Gebirgsgegenden vorkommt. Ihre Blätter sind eirund länglich, zugespitzt, mit glattem Rande, auf der obern Fläche dunkelgrün, auf der untern weißgrün. Zwischen den Blättern kommen im Juli und August die Blüthen hervor, welche glockenförmig, ziemlich groß, von außen grünlichroth und behaart, und inwendig purpurroth sind.

Der Faulbaum (Traubenkirsche) wächst bei uns in Wäldern, Gebüschen und Zäunen, doch lieber auf feuchtem, als trocknem Boden. Er ist ein baumartiger Strauch mit brauner Rinde. Die Blätter werden ziemlich groß, sind eilanzettförmig und haben einen scharfgesägten Rand. Die Blüthen kommen im Mai, sind weiß, und sitzen traubenförmig beisammen; sie haben einen süßlichen, nicht unangenehmen Geruch. Die Frucht ist eine schwarze, süßlich schmeckende Beere. Die Blausäure ist das in dieser Pflanze wirksame Gift, welches besonders in der Rinde enthalten ist; doch sind auch die

Beeren giftig, und selbst der Geruch der Blumen wirkt betäubend.

Der schwarze Nachtschatten hat die Gestalt eines Bäumchens von 2—3 Fuß Höhe mit krautartigem Stengel und vielen Aesten, riecht unangenehm und wächst an Heerstraßen, Mauern, Hecken, Zäunen, auf Schutthaufen und um Miststellen herum. Die Blätter sind dunkelgrün, herzförmig, oben scharf zugespitzt und um den Rand herum mit zackigen Einschnitten versehen; sie haben lange Stiele und sitzen zerstreut umher an den Stengeln. Die Blüthe, welche im Juni und Juli erscheint, ist ganz klein, weiß, niederhängend, sternförmig, fünfblättrig, und aus ihrer Mitte ragt eine gelbe Spitze hervor. Die Frucht besteht in erbsgroßen Beeren, die unreif grün, im reifen Zustande schwarz sind und dann mit den Heidelbeeren einige Aehnlichkeit haben; sie enthalten einen röthlichen Saft und riechen, wenn man sie zerdrückt, unangenehm. Es hängen immer mehre solcher Beeren beisammen an herabhängenden Stielen, gleichsam traubenförmig. Sowohl das Kraut, als die Beeren können zu tödtlichen Vergiftungen Anlaß geben.

Die vierblättrige Einbeere (Wolfsbeere, Schweinsauge, Sternkraut) wächst in Wäldern, an Zäunen und Hecken, hat einen einfachen, über einen halben Fuß hohen Stengel und obenauf vier große eiförmige, in einem Kreuze sich gegenüber stehende hellgrüne Blätter, in deren Mitte im Juni oder Juli

eine kleine, hellgrüne, vierblättrige Blüthe hervorkommt, aus welcher eine einzige runde, schwarzblaue Beere von der Größe einer Schlehe entsteht, die inwendig röthlich, saftig und mit vielen Samenkörnern angefüllt ist. Sowohl das Kraut, als die Beeren wirken giftartig, und Unwissenheit kann besonders zum Genuß der letzteren verleiten.

Der Kellerhals (Seidelbast, Pfefferbaum) ist eine strauchartige Pflanze, die in Wäldern und gebirgigen Gegenden wild wächst und die Höhe von 3 — 4 Fuß erreicht; man zieht sie ihres guten Ansehens wegen auch in Gärten, wo sie noch höher wird. Diese Pflanze hat eine graubraune, glänzende Rinde, (die unter dem Namen Seidelbast bekannt ist) und lange, schmale, glatte und glänzende Blätter. Die Blüthen brechen noch vor den Blättern schon im März hervor, sie sind vierblättrig, fast wie die vom blauen Hollunder, rosenroth, riechen angenehm, und sitzen ohne Stiele dicht am Stengel und meistens paarweis um die obern Theile der Zweige herum. Die Frucht ist eine erbsgroße, anfangs dunkelgrüne, bei der Reife aber hochrothe Beere, die einen rothen, zähen Saft und einen einzigen Samenkern enthält. Der Geschmack dieser Beeren ist scharf und beißend, dennoch aber kann ihr schönes Ansehen Unwissende zum Genusse verleiten. Schon der Geruch der Blüthen erregt Kopfweh und heftiges Niesen, und noch weit heftigere Wirkungen haben Beeren und Rinde dieser Pflanze.

Betrüglicher Weise wird sie wohl zuweilen benutzt, um dem Branntwein und Essig einen scharfen Geschmack zu geben, eine Verfälschung, die man theils aus den schädlichen Wirkungen: Brennen im Magen, heftigen Durst, Herzensangst, Erbrechen u. s. w., theils daraus erkennen kann, daß die verfälschte Flüssigkeit, wenn man die Lippen damit bestreicht, ein brennendes Gefühl darauf zurückläßt.

Der spanische Pfeffer ist eine ausländische Pflanze, wird aber bei uns in Gärten zur Zierde gezogen. Sie wird 1—2 Fuß hoch, hat einen krautartigen, ästigen Stengel, länglich rund zugespitzte, glatte Blätter, kleine, weiße Blüthen, und zur Frucht eine längliche Schote, die anfangs grün, reif aber schön roth ist, und die nebst dem in ihr enthaltenen kleinen Samen eine große Schärfe besitzt. Zwar wird diese Schote von Solchen, deren Gaumen schon durch scharfe Genüsse verwöhnt ist, gegessen, aber dies hebt die Schädlichkeit ihres Genusses nicht auf. Auch des spanischen Pfeffers bedient man sich hin und wieder, wie des Kellerhalses, zur Verfälschung des Essigs und Branntweins.

Der Stechapfel (Dornapfel, Tollkraut, Igelskolbe) wächst als eine krautartige, einige Fuß hohe Pflanze auf schattigen, unbebauten Plätzen, an Hekken, auf Kirchhöfen. Der Stengel treibt mehre Zweige und Aeste, die sich immer wieder in zwei kleinere Zweige theilen, wodurch der Stengel ein zackenförmi-

ges, die ganze Pflanze aber ein sperriges Ansehn erhält. Die Blätter werden bis zu einer Hand groß, sind glatt, dunkelgrün, geadert, scharf zugespitzt, und um den Rand herum mit 7 — 11 halbmondförmigen ungleichen Einschnitten oder Winkeln versehen. Die Blüthe bricht aus den Winkeln der Aeste und aus einem über einen Zoll langen grünem Schafte hervor; sie sieht ganz weiß aus und hat die Gestalt eines kleinen Trichters, nur daß ihre Ecken faltig sind und 5 zugespitzte Enden haben. Die Frucht ist eine 4fächerige Kapsel, eirund, etwa von der Größe einer wilden Kastanie, mit vielen starken Stacheln besetzt, im unreifen Zustande blaßgrün und nachgängig graugelb; sie enthält in ihren Fächern viele kleine, schwarzbraune, nierenförmig gestaltete Samenkörner, die dem Schwarzkümmel sehr ähnlich sind. Der Stechapfel (Blätter und Samen) ist eine der stärkeren Giftpflanzen.

Das schwarze Bilsenkraut (Tollkraut, Schlafkraut, Saukraut, Zigeunerkraut, Teufelsauge, Rindswurzel) wächst auf unbestellten Aeckern, Schuttplätzen, an Zäunen und auf Kirchhöfen sehr häufig; es hat einen bisamartigen, gerieben aber einen stinkenden Geruch. Diese Pflanze wächst an 2 Fuß hoch und ist über und über mit kurzen, weichen Härchen besetzt; die Blätter sind ungleich groß, und mit mehren halbmondförmigen Einschnitten versehen, deren Enden spitz zulaufen; sie haben keine Stiele, sondern umfassen den Stengel; sie sind auf der obern Fläche dunkel-

grün, auf der untern hell. Die Blüthe kommt im Juli und August, ist fast stiellos, schmutzig blaßgelb, in ihrer Mitte aber schmutzig roth oder violett von Farbe, und durchaus mit vielen netzartigen rothen Adern bezeichnet, übrigens trichterförmig und am Rande in 5 Einschnitte getheilt. Die Frucht besteht aus einer länglichen runden Samenkapsel von der Größe einer kleinen Eichel, von Gestalt aber wie ein bauchiges, gewöhnliches Trinkglas mit einem Deckel, worin sich viele nierenförmige, bräunliche Samenkörner befinden. Dieses Samenbehältniß ist mit einer haarigen Hülle umgeben, die oben 5 Einschnitte hat und sich in eben so viele Spitzen endigt. Bei der Reife springt der Deckel oben ab und der Same fällt heraus. Die Wurzel ist lang, runzlich, fett und ziemlich dick, von außen braun, inwendig weiß. Alle Theile dieser Pflanze sind sehr giftig.

Ranunkeln giebt es sehr viele, die sämmtlich mehr oder weniger scharf und giftig sind. Sie lieben feuchte und sumpfige Gegenden, und blühen gewöhnlich gelb oder weiß. Die vorzüglichsten Kennzeichen derselben sind ein, gewöhnlich 5blättriger Kelch, 5 mit kleinen Nägeln und Honiggrübchen versehene Blumenblätter, sehr viele Staubfäden und nackte Samen, die auf dem Blumenboden dicht neben einander sitzen. Im gemeinen Leben sind die Ranunkeln unter dem Namen der Butterblumen bekannt.

Der rothe Fingerhut findet sich in Wäldern

und Gebüschen, wird aber auch zur Zierde in Gärten gezogen. Der Stengel ist eckig, etwas haarig, und wird einige Fuß hoch. Die Blätter sind lang-eiförmig, an beiden Enden gespitzt, bleichgrün und dicht mit weichen Haaren besetzt. Die Blumen, welche im Mai erscheinen, bilden am obern Theile des Stengels eine Aehre, sind fast purpurroth und von der Form eines Fingerhuts; inwendig haben sie weiße Flecken. Die ganze Pflanze ist giftig.

Der Sturmhut (Eisenhütchen, Napellenkraut) wird bei uns nur in Gärten gezogen. Diese Pflanze erreicht eine Höhe von 4 — 6 Fuß und hat aufrecht stehende, steife, dunkelgrüne Stengel; die Blätter sind glänzend schwarzgrün, und bis an den Stiel in mehre Lappen tief eingeschnitten; die Blumen kommen im Juli und August hervor, bilden Aehren am obern Ende der Stengel, sind dunkelblau und haben Aehnlichkeit mit einer Sturmhaube; sie bestehen aus fünf Blättern, deren oberstes eigentlich den Helm bildet. Die Wurzel ist rübenförmig. Alle Theile der Pflanze sind äußerst heftig wirkend.

Der Porst (wilder Rosmarin, Mottenkraut) ein niedriger Strauch, der in nassen tiefen Brüchen und Sümpfen, zwischen hohem Nadelholz, wächst. Die gleichbreiten, an der Spitze stumpfen Blätter haben einen zurückgerollten Rand und sind auf der Rückseite dicht mit roßbrauner Wolle besetzt. Die Blüthe ist weiß und hat 5 Blumenblätter. Das Kraut wirkt

sehr betäubend und berauschend, und wird nicht selten betrüglicher Weise von Bierbrauern angewendet, um dem Biere berauschende (aber für die Gesundheit sehr schädliche) Eigenschaften zu ertheilen.

Der gefleckte Schierling (Blutschierling, Wuthschierling, Tollkörbel, Würgerling) ist eine Giftpflanze, die besonders deshalb Aufmerksamkeit verdient, weil sie mit der Petersilie einige Aehnlichkeit hat und mit dieser verwechselt werden kann. Diese Pflanze wächst an Mauern, alten Gebäuden, Hecken, Ackerfeldern, in Gärten und auf Wiesen; ihr Stengel wird 2 — 4 Fuß hoch, ist bläulichgrün, glatt, streifig, fest, *und an den Stellen*, wo die Ansätze und Blattstiele hervorgehen, etwas knotig, inwendig aber, von einem Absatze zum andern, hohl; auch ist er mit rothen Flecken besetzt. Die ganze Pflanze hat einen sehr sperrigen Wuchs und einen *widrigen Geruch*. Die Blätter bestehen aus mehren länglichen mit Einschnitten versehenen kleinen Blättchen, welche einander gegenüber auf ziemlich dicken Stielen sitzen, so daß die obersten kleiner, als die untersten sind; endlich aber folgen kleine Zweige mit 6 — 7 kleinen Blättchen versehen, welche zu unterst am Hauptblattstiele stehen, wodurch das ganze Blatt ungefähr die Gestalt eines Dreiecks oder einer Pyramide erhält. An den Enden, wo die Blattstiele am Hauptstengel angewachsen sind, liegen sie gleichsam in einer Scheide oder Rinne von etwa ½ Zoll Länge, und haben röthliche Flecken. Die

Blüthen erscheinen im Juni und Juli; sie sind weiß, klein und fünftheilig; ein jedes einzelne Blättchen sitzt auf einem besondern kleinen Stiele, und mehre derselben wieder an einem größeren Stiele herum; so bilden sie einen kleinen Kreis oder Schirm, an deren jedem sich 3 ganz kleine grüne Blättchen befinden. Mehre solcher kleiner Schirme mit ihren Stielen stehen wieder um einen Hauptstiel herum und bilden so einen größeren Schirm, an dem wenigstens 7 — 8 kleine grüne Blättchen sitzen. Der Same ist klein, auf der einen Seite flach, auf der anderen gewölbt, und am Rande ausgezackt; seine Farbe ist anfangs grün, zur Zeit der Reife aber braun. Die Wurzel des Schierlings riecht fast wie Pastinakwurzel, weshalb sie schon manchmal zum großen Nachtheile derer, die sie genossen, damit verwechselt worden ist; doch riecht sie stärker und betäubender, als diese. Sie ist rübenförmig, etwa fingerdick, und unterscheidet sich von der Pastinakwurzel noch dadurch, daß sie, zerschnitten, oben beim Kopfe eine beträchtliche Höhlung zeigt, holziger ist, und mehre Nebenwurzeln treibt. Das Schierlingskraut unterscheidet sich von der Petersilie hauptsächlich durch seinen widrigen Geruch und durch die braunrothen Flecken an den untern Stengeln und Blättern.

Die Hundspetersilie (kleiner Schierling, Gleiß); diese schädliche Pflanze wächst an Zäunen, auf Feldern und Weiden, besonders aber häufig in Gär-

ten unter allerlei Küchengewächsen; sie hat große Aehnlichkeit mit der gemeinen Petersilie und dem Körbel. Ihre besonderen Kennzeichen, die sie von diesen beiden Küchengewächsen unterscheiden, sind hauptsächlich 3 lange schmale Blättchen, welche an jedem Blüthenschirmchen herabhängen, und die Farbe der Blätter, welche auf der untern Seite glänzend hellgrün, auf der oberen aber dunkelgrün, auch etwas kleiner sind, als die des Körbels und der Petersilie. Auch riecht die Hundspetersilie, gerieben, unangenehm und knoblauchsartig.

Das große Schöllkraut (Schwalbenkraut, Blutkraut) wächst häufig an Zäunen, Mauern und Schutthaufen, wird 2—3 Fuß hoch und blüht vom Mai bis Juli. Die blaßgrünen Blätter sind in mehre große Lappen getheilt, die wieder kleinere Lappen mit tiefen Buchten haben, und sind am Rande gekerbt. Die Blumen sind gelb, sitzen am Ende der Stengel und haben vier rundliche Blumenblätter. Die Pflanze enthält einen gelblichen scharfen Saft, dessen sich Manche zur Entfernung von Warzen und Sommerflecken bedienen; doch ist sein Gebrauch hiegegen nutzlos und gefährlich, da gewöhnlich eine bedeutende Anschwellung und Entzündung der Theile darauf erfolgt.

Der Taumellolch (Tollkorn, Tolltrespe) ist eine grasartige Pflanze, die an Wegen, auf Ackerrändern und in Gärten, am häufigsten aber auf gutgedüngten und feuchten Aeckern unter dem Getraide wächst

und im Juni und Juli blüht. Die ganze Pflanze bildet einen Halm von 2—3 Fuß Höhe, mit 3—5 Absätzen oder Knoten. Ueber jedem Knoten befindet sich ein langes, schmales und scharf zugespitztes Blatt, welches den Halm, wo es über die Knoten angewachsen ist, ganz umschließt. An dem obern Theile des Halms befindet sich eine geschlängelte Aehre, die aus mehren Absätzen oder kleinen Aehrchen besteht und im ganzen etwa ½ Fuß lang ist. Diese Aehre enthält das eigentliche Tollkorn, welches mit einer Hülle oder Spelze umgeben und am obersten Ende mit einem langen Schwanze, in Gestalt eines dünnen Stachels, versehen ist. Löst man die Spelze ab, so erscheint ein kleines, längliches Korn, das auf der einen Seite der Länge nach eine Furche oder Vertiefung hat. Die Pflanze sieht unreif grün, um die Knoten herum bräunlich, die Knoten selbst aber sehen gelb aus; reif sieht sie durchaus gelblich aus, und die Spelze des Korns ist weißgrau, das Korn selbst aber braun und schwärzlich. Inwendig befindet sich kein eigentliches weißes Mehl, sondern vielmehr eine weißliche verhärtete Masse, wie gedörrter Kleister, die häßlich schmeckt und mancherlei schädliche, ja sogar tödtliche Zufälle im menschlichen Körper hervorbringt.

Wo sich diese Giftpflanze unter das Getraide eingeschlichen hat, da muß selbiges sorgfältig davon gereinigt werden; unterbleibt dies, so kann es nicht fehlen, daß das schädliche Gewächs mit ins Brod ge=

backen oder zum Bierbrauen oder Branntweinbrennen mit verwendet wird. Die Wirkungen, welche das Tollkorn, auf irgend eine Weise in den Körper gebracht, hervorbringt, sind nicht bei allen Menschen gleich: auch kommt etwas auf die Menge an, die man zu sich genommen hat. Es entstehen zuerst Kopfschmerzen, Schläfrigkeit, Schwindel, Ohrklingen, Verdunkelung der Augen, Irrereden, Herzensangst, Beklemmung und Drücken in der Brust u. s. w. Dann folgt Ekel, Erbrechen, Mattigkeit, Krämpfe, Zittern der Glieder, schweres Sprechen und Schlucken. Zuweilen entstehen auch gichtische Schmerzen, Lähmungen, große Entkräftung, starker Schweiß, Fieber, Raserei, Schlagfluß und ein langsamer, manchmal auch schneller Tod.

Unter den Schwämmen giebt es viele, die giftig sind und die man daher sorgfältig von den eßbaren unterscheiden lernen muß. Die Gefahr der Vergiftung durch Schwämme ist um so größer, da viele der schädlichen eine so täuschende Aehnlichkeit mit einigen bekannten eßbaren haben, daß sie selbst von geübten Kennern sehr oft verwechselt werden. Die Schwämme wachsen jederzeit in oder über der Erde, aber nie im Wasser. Ihr Standort ist sehr verschieden, gewöhnlich aber auf fauligen, feuchten und dumpfigen Plätzen, verwesenden thierischen und Pflanzenkörpern, in dichten Wäldern und oft an solchen Orten, wo sonst kein anderes Pflänzchen gedeihen kann und wohin we-

nige oder gar keine Sonnenstrahlen gelangen. Der Standort, der Boden, die Witterung und die Jahreszeit mögen nicht selten Abweichungen und Verschiedenheiten in den Farben, der Größe, Gestalt und vielleicht auch in den Kräften der Schwämme veranlassen, und deshalb wollen wir, anstatt die einzelnen Giftschwämme zu beschreiben, die allgemeinen Kennzeichen und Eigenschaften derselben angeben, auf welche man besonders Acht haben muß.

Das Ansehen der Giftschwämme ist meistens unangenehm, buntscheckig, in vielerlei Farben spielend, als: blau, grün, violet, schwarz, roth, braun, gelb, u. s. w. Sie haben einen fauligen oder sonst sehr widrigen Geruch, und faulen auch sehr bald. Sie sind zäh, leder= staub= oder holzartig, und oft mit einer klebrigen und stinkenden Feuchtigkeit umgeben. Sie haben gewöhnlich einen hohen Stiel, und ihr Inneres und Aeußeres wimmelt oft von unzähligen Gewürmen und Insecten. Sie werden vom Kochen hart, wenigstens härter, als sie zuvor waren.

Die beste Vorsicht ist, daß man Schwämme, die zum Essen bestimmt sind, jedesmal vorher mit Essig abkocht, wodurch sie, wenn auch giftige darunter befindlich sein sollten, vieles von ihrer Schädlichkeit verlieren. Das Sicherste wäre freilich, sich dieses zweideutigen Genusses ganz zu enthalten.

Wir müssen hier noch einiger sehr schädlichen Pflanzenstoffe gedenken, die zwar nicht bei uns gebaut,

aber theils zur Verfälschung von Nahrungsmitteln, theils zu anderen Zwecken nicht selten benutzt werden. Sie sind:

Die Fisch- oder Kockelskörner, rundlich nierenförmige, zuckererbsengroße, runzliche und schmutzig graue Samen, die unter einer dünnen Schaale einen weißlichen, geruchlosen, aber höchst bittern Kern enthalten, und die man als Köder für Fische (die davon betäubt werden und sich dann leichter fangen lassen) so wie auch, besonders in England, als ein Mittel, dem Biere eine berauschende Kraft zu geben, benutzt. Daß auf solche Weise gefangene Fische der Gesundheit nachtheilig sind, versteht sich von selbst.

Die Krähenaugen, runde, platte, weißgraue, mit feinen glänzenden Haaren kreisförmig besetzte, in der Mitte etwas vertiefte Samenkerne von hornartiger Härte und höchst bitterem Geschmacke, deren man sich, wenigstens in England, häufig bedient, um dem Biere berauschende Eigenschaften zu geben, bei uns aber, um Ratten und Mäuse zu tödten.

Die Paradiskörner, eckige, kleinen Granaten ähnliche, innerlich weiße, mehlige Samen, von scharf beißendem Geschmacke.

Die giftigen Thiere haben wir in Europa, und namentlich in Deutschland, weniger als in anderen Welttheilen zu fürchten. Des Bisses des tollen Hundes ist schon weiter vorn gedacht worden, wo wir von den Schutzmitteln gegen einige Krankheiten

gesprochen haben. Was dort vom Wuthgifte der Hunde gesagt worden ist, dürfte vielleicht auch von dem Bisse toller Katzen und anderer wüthenden oder sehr gereizten Thiere gelten, und wahrscheinlich auch von dem Bisse von giftigen Schlangen und von Insecten unseres Vaterlandes, deren Stich oft sehr heftige Beschwerden verursacht. Wenigstens ist es uns mehrmals gelungen, die schnell entstehende schmerzhafte Anschwellung und Entzündung von dem Stiche von Wespen und Mücken entweder durch das blose Bestreichen mit einem Tropfen der oben erwähnten 30. Verdünnung des Belladonnasaftes, oder durch innerliche Anwendung einiger damit befeuchteten Zuckerstreukügelchen schnell zu beseitigen. Die spanischen Fliegen (Kanthariden), goldgrüne Insecten mit schwarzen Fühlhörnern, welche bei uns im Juni und Juli auf mehreren Bäumen vorkommen, haben nicht nur die Kraft, auf die Haut gelegt, diese zu entzünden, sondern äußern auch, in den Magen gebracht, höchst gefährliche Wirkungen anderer Art, besonders in den Harn- und Geschlechtsorganen.

Außer den bis hieher eingestreuten Vorsichtsmaßregeln, um sich gegen die Nachtheile von giftigen Substanzen zu schützen, beobachte man noch Folgendes: man genieße nichts, von dessen Unschädlichkeit man nicht völlig überzeugt ist; man sei argwöhnisch gegen alle Speisen und Getränke, die im mindesten einen metallischen (eigenthümlich zusammenziehenden und da-

bei oft süßlichen) Geschmack verrathen; man sei vorsichtig mit dem Gebrauche von Arzneien und hüte sich besonders vor dem Auflegen von Pulvern, Wässern, Pflastern, Salben u. dgl., die Blei, Arsenik, Kupfer oder sonst heftig wirkende Substanzen enthalten; und man sei vorsichtig in dem Genusse von Confitüren, die mit (bisweilen metallischen) Farben bemalt sind, leide auch nicht, daß Kinder weiß oder bunt bemaltes Spielzeug in den Mund nehmen und die Farben davon ablecken.

* * *

Hat nun wirklich eine Vergiftung Statt gefunden, oder beobachtet man an sich oder einem Anderen Zufälle, die den Verdacht einer Vergiftung oder wenigstens des Genusses von schädlichen Dingen erregen, so giebt es für zweierlei zu sorgen; erstens, die genossene schädliche Substanz, wenn es noch möglich ist, wieder aus dem Magen herauszuschaffen und die drohendsten und gefährlichsten Zufälle fürs erste zu entkräften; und zweitens, die von der Wirkung des Giftes zurückbleibenden Nachübel, die in sehr mannichfaltigen Störungen der Functionen bestehen können, zu heilen. Dieses letztere Geschäft muß lediglich immer einem Arzte überlassen bleiben, und hat man diesen gleich nach Statt gehabtem Unfalle in der Nähe, so wird man natürlich sogleich seine Zuflucht zu ihm nehmen und ihm auch das erstere Geschäft überlassen.

Wo indessen ein Arzt nicht gleich bei der Hand sein kann, da ist es gut, wenn ein Jeder selbst wenigstens die dringendste Gefahr abzuwenden versteht, und deshalb sollen hier die in solchem Falle zu nehmenden Maßregeln angegeben werden.

Die Wirkungen der Gifte sind sehr verschieden, und es giebt fast keine derselben, die nicht auch, wenigstens auf ähnliche Weise, aus anderen Ursachen entstehen könnten. Jedoch kann der Verdacht einer Vergiftung entstehen, wenn eine vorher gesunde Person plötzlich, nach dem Genusse irgend einer Speise oder eines Getränks, erkrankt und Zufälle bekommt, denen sie früher nicht ausgesetzt war, und auch, wenn diese Zufälle mit einer gewissen Heftigkeit auftreten. Darf man nun auch, den Erscheinungen nach und vielleicht auch aus anderen Umständen zu urtheilen, mit Wahrscheinlichkeit auf eine vorhandene Vergiftung schließen, so weiß man doch gewöhnlich immer noch nicht gleich genau, welches Gift genommen worden ist, weil viele derselben in ihren ersten stürmischen Wirkungen große Aehnlichkeiten mit einander haben. Kann man mit einiger Sicherheit die Natur des wirkenden Giftes vermuthen oder sie ganz gewiß erfahren, so ist es natürlich gut in Hinsicht auf die anzuwendenden Gegenmittel. Geht dies indessen nicht an, so suche man wenigstens der Sache so nahe als möglich auf die Spur zu kommen, und zu diesem Ende erkundige man sich:

Ob das Genossene, worauf die Zufälle erfolgt sind, Wurzeln, Kräuter oder Beeren, oder ob es Metall- oder Erdfarben in größeren Stücken, oder ob es ein feines Pulver und von welcher Farbe, oder ob es eine Flüssigkeit gewesen ist, und ob viel oder wenig davon genossen worden ist. Hierüber können zum Theil auch die ausgebrochenen Stoffe Licht geben.

Ob die Vergiftungszufälle erst vor kurzem eingetreten sind oder schon längere Zeit gedauert haben.

Hiernächst gebe man auch zugleich sorgfältig auf die Natur der vorhandenen Zufälle Acht, und merke besonders auf folgende zwei Hauptverschiedenheiten, die wenigstens zu Anfange der Vergiftung merklich in die Augen springen, späterhin aber freilich weniger kenntlich sind.

Ob entweder eine brennende Empfindung im Halse, Kneipen in der Herzgrube, unaussprechliche Herzensangst, Uebelkeit und Würgen, wirkliches Erbrechen, wobei öfters auch Blut ausgeworfen wird, heftiger Durchfall oder auch wohl Stuhlverstöpfung mit Leibauftreibung zugegen ist; diese Zufälle deuten auf ein sogenanntes scharfes Gift, z. B. Arsenik oder ein anderes Metall; —

oder ob der Kranke betäubt ist, Verstandes-Verwirrungen zeigt, irre spricht, tobt, lacht u. s. w., Krämpfe hat; diese Zufälle deuten auf ein betäubendes Gift; jedoch können bei längerer Dauer derselben auch Schmerzen, Uebelkeit und Erbrechen hinzukommen.

Ist das Gift erst ganz kürzlich genommen worden, es sei nun von welcher Natur oder in welcher Gestalt es wolle, so muß man unverzüglich an die Entfernung desselben aus dem Magen durch Ausbrechen denken. Ist, wie sehr häufig, schon Erbrechen zugegen, so befördere und unterhalte man es wenigstens noch eine Zeit lang, besonders wenn es nicht genügend ist, durch Kitzeln des Schlundes mit einer Federfahne und durch Trinken von vielem Seifenwasser (ein Theil geschabter oder zerriebener Seife in 4 Theilen warmen Wassers aufgelößt). Wo aber das Erbrechen, aus Ohnmacht der Natur, nicht zu Stande kommt, wie es oft nach dem Genusse von betäubenden Pflanzengiften, z. B. Tollkirschbeeren, der Fall ist, da ist starker Kaffee, in Menge getrunken, das beste Mittel, um das Erbrechen zu befördern, wobei man jedoch die Reizung des Schlundes durch eine Feder nicht unterläßt. Das Seifenwasser hat, außerdem daß es das Erbrechen befördert, noch den Nutzen, daß es das genommene Gift, wenn es in metallischen Salzen bestand, chemisch zersetzt und so in seiner Natur umändert.

Haben aber die Zufälle schon mehre Stunden gedauert, und ist bereits viel vom Kranken ausgebrochen worden, so hat man vielmehr dahin zu wirken, das Erbrechen zu stillen und die ungeheure Reizung des Magens und der Gedärme zu mäßigen, und dazu eignet sich nichts so gut, als das fleißige Trinken

von fetter Milch (Rahm, Sahne). Hat man diese nicht in genügender Menge zur Hand, so mische man wenigstens, so *viel man deren hat, mit gewöhnlicher* Milch, oder lasse im Nothfalle auch blos diese letztere trinken. Je fetter jedoch die Milch ist, desto besser. Nächst der Milch kann man zu diesem Zwecke auch dicken Hafer- oder Graupenschleim benutzen, obschon mit geringerem Nutzen. Auch das häufige eßlöffelweise Verschlucken von fettem Oele, Baum- oder Mandelöl, ist hier dienlich.

Ist der Unterleib gespannt und aufgetrieben, und erfolgt kein Stuhlgang, so sind öfters wiederholte Klystiere aus Seifenwasser oder aus Milch, Oel und Zucker nothwendig.

Ist aber vielleicht heftiger Durchfall zugegen, so gebe man Klystiere von bloßer Milch oder von Haferschleim.

Warme Umschläge von Hafergrützbrei auf den Unterleib können etwas zur Mäßigung heftiger Schmerzen beitragen. Die Hauptsache bleibt aber fürs erste immer die Herausschaffung des Giftes aus dem Magen auf die angegebene Weise.

Aber ungeachtet dieser Maßregeln wird häufig doch nicht alles Gift ausgeleert, besonders, wenn es in Form eines feinen Pulvers genommen worden war, oder man kommt auch zu spät hinzu, so daß schon ein Theil desselben in die Säfte übergegangen ist. Hier ist es nun vorzüglich gut und nöthig, daß man

die Natur des verschluckten Giftes kenne, so wie denn dies, wie schon gesagt, überhaupt immer sehr wünschenswerth ist, um dem Gifte ihm eigens angemessene Gegenmittel (Gegengifte, Antidote) entgegensetzen zu können. Einiges wollen wir hierüber noch beifügen.

Weiß man, daß Arsenik zu der Vergiftung Anlaß gegeben hat, so dient, außer dem Trinken der fetten Milch, noch ganz besonders das Eingeben von einer Auflösung der kalkerdigen Schwefelleber in Wasser, oder von einer Mischung aus 2 Loth Pottasche, 2 Loth Wasser und 4 Loth Baumöl, zu einem Eßlöffel voll alle 5 — 10 Minuten.

War es Quecksilbersublimat, so mischt man der zu trinkenden Milch sogleich etwas Pottasche oder gestoßene Kreide bei.

Bei Bleivergiftungen nützt die Auflösung der gewöhnlichen Schwefelleber in Wasser (1 Quentchen in 2 Loth Wasser), theelöffelweis genommen.

Gegen Vergiftungen durch Opium wende man starken Kaffee als Getränk und als Klystier in Menge an; außerdem nützen hier auch der Kampher und die Tinctur der Brechwurzel (Ipecacuanha). Zugleich reibe man den Körper stark mit warmen wollenen Tüchern.

Der Kampher ist ein mächtiges Gegenmittel vieler Pflanzengifte, so wie auch der spanischen Fliegen; man löst zu diesem Ende etwa 10 Gran Kampher in 2 Loth Baumöl auf und läßt davon alle 1 — 2

Minuten einen Kaffeelöffel voll, mit etwas Milch zusammengeschüttelt, nehmen.

Gegen die Vergiftungen von Sturmhut und Stechapfel nützt das fleißige Trinken von Weinessig.

Wir konnten uns hier nur auf das Allgemeinste beschränken, da wir den Zweck hatten, nur für die ersten dringendsten Zufälle Rath zu ertheilen. Die nach Vergiftungen oft noch lange zurückbleibenden Nachübel muß man immer der vernünftigen Behandlung eines Arztes überlassen.

Verbesserungen.

S. 74. Z. 17. statt Ingredienzien l. Ingredienzen.
— 87. — 2. statt anständige l. einstündige.
— 99. — 13. statt momenten l. momentanen.
— 132. — 18. statt erwachsene l. Erwachsene.
— 141. — 22. statt sicheren l. höheren.
— 142. — 11. statt geflogen l. gepflogen.
— 151. — 20. statt die l. der.
— 158. — 20. statt Erbitterungen l. Erschütterungen.
— 165. — 4. statt Bündchen l. Bändchen.
— 171. — 18. statt mit Blut l. aus Blut.